



月	火	水	木	金
<p>rainy day!</p>	<p>1 手洗いのポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>石けんを泡立てて洗おう。</li> <li>指の間、手首、指先とつめも洗おう。</li> <li>きれいなタオルやハンカチで拭こう。</li> <li>★食事前、料理の前、帰宅時、トイレの後など必ず洗いましょう。</li> </ul>	<p>2 あじ</p> <p>あじは北海道沖から東シナ海まで日本海沿岸で生息している、日本人になじみ深い魚です。刺身や煮つけ、干物など様々な食べ方があります。今日は一夜干しを焼きました。</p>	<p>3 バター</p> <p>牛乳の中の脂肪分がバターです。密閉容器に動物性の生クリームを入れてシェイクするだけで簡単に作れます。そのままだと無塩バター、塩を加えれば有塩バターになります。</p>	<p>4 もち麦ごはん</p> <p>給食のもち麦ごはんには、もち絹香という栃木県で開発された新しい品種の大麦が使われています。モチモチプチプチの食感で、食物せんいを豊富に含んでいます。</p>
<p>7 はしの数え方</p> <p>はしは2本で一膳と数えます。鎌倉時代になると、食事を一人用のお膳に用意するようになり、一つのお膳にはしを揃えたため、一膳と数えるようになったといわれています。</p>	<p>8 夏場のサラダ</p> <p>6月から9月まで食中毒予防のため、給食ではサラダなどの和え物にハムやツナ等を入れない、マヨネーズやクリーミーなドレッシングも避けるといった対応をしています。</p>	<p>9 ぶた肉と厚あげの香味炒め</p> <p>油にしょうがとにんにくの香りを移してから作ります。しょうがやんにんにく、ねぎなど、料理の味を引き立てたり、臭み消しのために使う香り強い野菜を香味野菜といえます。</p>	<p>10 ツナ</p> <p>ツナは英語でtunaといい、まぐろの仲間のことをいいます。ツナ缶には主にピンナガマグロや、キハダマグロ、カツオが使われています。今日はツナが入ったオムレツにしました。</p>	<p>11 世界の料理～ベトナム①</p> <p>ベトナムの主食は米です。米の生産量は日本の5倍以上あり、ごはんとして食べるだけでなく、粉にして様々な形に加工されます。米はベトナム料理に欠かせない食材です。</p>
<p>14 栃木県民の日 (15日)</p> <p>明日は栃木県民の日です。特産品のかんぴょうや、ちおとめのデザート、栃木県で昔から食べられているモロなどをとり入れてみました。米、牛乳、卵、にんじんも県産品です。</p>	<p>15 スパゲティ ボロネーゼ</p> <p>令和元年にスタートした「世界の料理」のトップバッターとして登場したイタリアのポローニャ地方発祥のスパゲティです。粗びき肉を使い、本場の味に少し近づけてみました。</p>	<p>16 ブタミンパワー</p> <p>ぶた肉には疲れをとってくれるビタミンB1がたくさん含まれ、しょうがには殺菌効果があるので、ぶた肉のしょうが焼きを食べて、元気に梅雨をのりきりましょう。</p>	<p>17 とり肉のBBQソースかけ</p> <p>塩、こしょうで下味をつけたとり肉に、ねぎ、すりおろしりんご、にんにく、レモン汁、さとう、しょうゆをさっと煮て作った給食オリジナルソースをかけて作りました。</p>	<p>18 19日は食育の日</p> <p>6月は食育月間、毎月19日が食育の日と食育基本法で定められています。食べ物の大切さ、食事のマナー、栄養のことなど、自分や家族の食生活について考えてみましょう。</p>
<p>21 ホイコーロー</p> <p>キャベツとぶた肉のみそ炒めです。中国四川省のものはピリ辛で、キャベツではなく、にんにくの芽を使いますが、日本ではキャベツを使い、甘いみそ味にするのが一般的です。</p>	<p>22 カレーうどん</p> <p>給食では、だし汁にしょうゆやみりんを入れ、カレー粉とカレールウを両方あわせて作ります。昭和初期頃には、カレーライスよりもさかんに食べられていたそうです。</p>	<p>23 大豆もやし</p> <p>大豆もやしは大豆を発芽させたものです。豆の部分がコリコリしているのが特徴で、ふつうのもやしより、うまみ成分がたくさんふくまれています。</p>	<p>24 給食の量</p> <p>給食は一人分を全部食べてこそ、その年齢に必要な栄養がバランスよくとれるように考えてあります。自分の体のために、できるだけ残さないで食べましょう。</p>	<p>25 くらむつの照り焼き</p> <p>くらむつは脂のつたやわらかくておいしい魚です。給食ではあまり出たことがないので、食べたことがない人も多いかもしれませんが、ぜひ味わってみてください。</p>
<p>28 冷凍みかん</p> <p>みかんにたくさん含まれるビタミンCは、冷凍してもほとんど壊れません。夏の強い紫外線を受けた肌へのダメージをおさえてくれる</p> <p>はたらきがあります。</p>	<p>29 チョレギサラダ</p> <p>焼肉店でもおなじみのサラダですが、実は日本で考えられたもので、韓国にはないそうです。ちぎったのりとごま油の味つけが、おいしさのポイントです。</p>	<p>30 白身魚のレモンソースかけ</p> <p>ホキという白身魚にでんぷんをつけて揚げてから、レモン、しょうゆ、さとうをあわせて作った手作りソースをかけました。甘ずっぱい味が、ごはんにもパンにもあう料理です。</p>	<p>(♥11日のつづき) 世界の料理～ベトナム～② ★</p> <p>フォーガーのフォーは日本でもおなじみの平たい米のめん、ガーは鶏肉を意味します。今日はめんな少なめのスープにしました。ネムザン揚げ春巻きです。ライスパーで巻いた生春巻きが有名ですが、今日は米粉入りの皮で包んだ春巻きにしました。ベトナムは野菜や果物の種類も多く、たくさん食べられるため、副菜には野菜炒め、デザートにはライチゼリーをつけました。</p>	