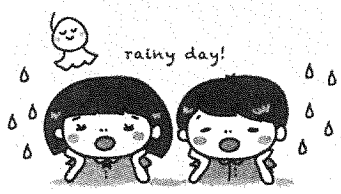
令和４年度　**６月号**　# おいしいね!!

佐野市立北部学校給食センター

月	火	水	木	金
日本味めぐり ～栃木県～ ② 巻狩汁は那須塩原市の郷土料理です。巻狩りとは、たくさんの人が獲物を取り囲み、中へ追いつめて射止める狩りのことです。鎌倉時代、源頼朝が那須野が原で大規模な巻狩りを行い、狩りで獲れた鹿やいのししの肉を煮こんで食べたのが始まりです。今日は栃木県民の日なので、デザートはいちごを使用した県民の日ゼリーにしました。 		**1　なんでも食べよう** いろいろなものを食べることは、栄養をとるためだけでなく、味覚の発達につながります。成長するにつれて食べられるものも増えてきますので、苦手な物でも一口は食べてみましょう。※アレルギーがある食品は食べないでくださいね	**2　歯と口の健康週間 ①** ６月４日から10日は、歯と口の健康週間です。よくかんで食べることは歯の健康につながります。給食用のグミは硬めにできているので、奥歯でしっかりよくかんで食べましょう。 	**3　ホイコーロー** キャベツと豚肉のみそ炒めです。本場、中国四川省では、にんにくの芽を使い、ピリ辛味の料理ですが、日本ではキャベツを使った、甘いみそ味が一般的になり、全国に広まりました。
6　凍りどうふ 親子煮に使用している凍り豆腐は高野豆腐ともいい、豆腐を凍らせてから乾燥させて作ります。乾燥させることで、長く保存でき、うま味や栄養もアップします。	**7　インド煮** 約40年前に鹿沼市の学校給食の栄養士さんが考えた料理です。肉じゃがの材料にさつまあげなども加えた和風の食材を、ウスターソース、ケチャップ、カレー粉、コンソメで味をつけた、ユニークな煮物です。	**8　れんこん** れんこんはハスの地下茎で、沼の水の中で育ちます。穴があいているので「先を見通す」ことに通じ、昔から縁起が良いとされ、正月のおせちや、お祝い料理などにも使われます。 	**9　歯と口の健康週間 ②** 丈夫な歯を作るためには、毎日の食事でカルシウムをとることも大切です。給食の牛乳に加えて、おうちでも乳製品や小魚、大豆、海そうなど、カルシウムの多い食品を食べましょう。 	**10　もち麦ごはん** 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ふくんでいます。
13　ブタミンパワー ぶた肉に多く含まれるビタミンB_1には体や脳の疲れをとってくれる働きがあります。ぶた肉からビタミンパワーをチャージして、ジメジメした梅雨の時期や、暑い夏も元気にすごしましょう。 	**14　スクランブルエッグ** スクランブルエッグというと、卵だけで作られたシンプルなイメージがあるかもしれませんが、給食ではウインナーや、コーン、ほうれん草が入り、彩りもよく、様々な栄養がとれるよう工夫しています。 	**15　日本味めぐり ～栃木県～ ①** モロは体長３mを超える大きなサメです。腐りにくいため、海のない栃木県では昔から貴重な魚として食べられてきました。ナムルに使用しているもやしは、生産量全国1位、にらは全国2位をほこる野菜です。 (紙面上部★へつづく)	**16　夏場 の サラダ** 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などのたんぱく源を入れない、卵を使ったマヨネーズやクリーミータイプのドレッシングも使用しないといった対応をしています。	**17　チョレギサラダ** 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韓国風のサラダで、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い、人気のサラダです。
20　わかめごはん さっぱりしていて、ほんのり塩気もある人気のわかめごはん。わかめは奈良時代の万葉集という古い書物にも登場するほど、日本では昔から食べられている海そうです。 	**21　きゅうり** きゅうりの旬は夏ですが、ビニール栽培も多く、一年中売られている野菜です。佐野市でも栽培が盛んで、給食でも一年を通して佐野産のきゅうりを多く使用しています。 	**22　にんじん** にんじんには皮ふや髪などを美しく保ったり、目の健康をサポートしたりするカロテンが多く含まれています。給食ではほぼ毎日使う野菜です。 	**23　かぼちゃ** パンプキンは英語でかぼちゃのことです。日本には16世紀にポルトガル人によって、カンボジアでとれたかぼちゃが伝わったため、「カンボジア」がなまって「かぼちゃ」と呼ばれるようになりました。 	**24　セルフ いか天どん** ごはんの上に、いか天ぷらをのせ、天どんのたれをかけて、いか天どんにして食べましょう。いかには体の疲れをとってくれるタウリンという成分が多くふくまれています。
27　手洗いを徹底しよう 誰もができるウイルス感染予防法は手洗いです。十分に気を使っていることと思いますが、今後も食事の前はもちろん、こまめな手洗いを忘れずに行いましょう。 	**28　ペンネミートソース** ペンネとは、ペンの先の形をしたパスタです。本場イタリアにはスパゲティやマカロニなど、おなじみのパスタ以外にも、さまざまな大きさや形のパスタが500種類以上あるそうです。	**29　いわしの梅煮** いわしの産地、千葉県では、梅雨の頃にとれる真いわしが、一年で最も脂がのっておいしいといわれています。また、梅の実がとれるのもこの季節なので、今日はいわしと梅をあわせて、いわしの梅煮にしてみました。	**30　海そうサラダ** 海そうサラダには６種類の海そうが入っています。わかめ、くきわかめ、昆布、赤とさかのり、白とさかのり、白みりんという海そうです。聞きなれない名前もありますが、食用にしている海そうは100種類以上あるそうです。