

給食の前には、しっかり手を洗いましょう!



給食センターからこんにちは♪

このコーナーでは、給食センターの様子や食べもの、食に関する様々なことを紹介します♪

### 【給食の時間に気を付けてほしいこと】

- ①4時間目が終わったら、窓を開けて換気をし、机の上や周りをきれいにします。
- ②石けんを使って、きれいに手を洗います。



- ③給食を食べるときは、食べ物や料理とお話するように、よくかんで味わって、食べましょう。

- ④後片付けは明日の準備です。食器やトレイは、赤ちゃんのようにやさしくそっと扱います。



## 季節によってちがいがあるよ

春キャベツ

冬キャベツ

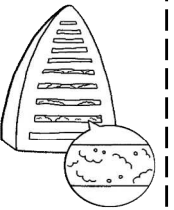


葉はみずみずしくて柔らかいのが特徴です。軽く巻きは緩めで、生食に向いています。

葉は厚く、巻きは固めなのが特徴です。甘みがあり、煮込み料理に向いています。

## たけのこの中にある白い粉ってなんだろう?

たけのこの切り口についている白い粉のようなものは、チロシンというアミノ酸の一種で、うま味成分です。ホルモンや神経伝達物質の生成にかかわっています。



### ★食べものクイズ★

シュークリーム「シュー」はフランス語である野菜のことをいいます。次のうちどれでしょう?

- ①キャベツ ②カリフラワー ③トマト 答えは、16日(金)を見てね!

<p>12日(月)</p> <p>こんぶあえ わふうつくね</p> <p>ごはん にゅうめん</p> <p>新しい学年・クラスでの給食がはじまりました。しっかり準備はできていますか?1年間、楽しく食べましょう。</p>	<p>13日(火)</p> <p>ぶたキムチ はるまき</p> <p>ごはん ちゅうかスープ</p> <p>はるまきは、細切りの肉や野菜などをいためて味付けし、小麦粉で作った皮にまいて、油であげたものです。</p>	<p>14日(水)</p> <p>ツナサラダ ごはん</p> <p>チキンカレー ウイナー</p> <p>今日からは幼稚園・小学校1年生も一緒にそろって給食を食べます。きれいに手を洗ってしっかり食べましょう。</p>	<p>15日(木)</p> <p>きんぴらごぼう さばのピリからやき</p> <p>ごはん たまねぎのみそ汁</p> <p>さばのピリから焼きは、さばをしょうゆ・みりん・とうがらしに漬けて、焼いたものです。</p>	<p>16日(金)</p> <p>いちごジャム はなやさいサラダ メンチカツ</p> <p>ごはん はるキャベツのクリーム</p> <p>食べものクイズの答えは、①キャベツでした。シュー生地の形がキャベツに似ていることから名づけられました。</p>
<p>19日(月)</p> <p>いそかあえ さけのやさいあんかけ</p> <p>ごはん もうそうじる</p> <p>もうそうじるは山形県の料理で、孟宗竹というたけのこを使ったかす汁です。</p>	<p>20日(火)</p> <p>かりかりうめあえ ちくわのいそべあげ</p> <p>ごはん さんさいうどん</p> <p>山菜うどんには、たけのこ・わらび・なめこ・しめじの4種類の山菜が入っています。</p>	<p>21日(水)</p> <p>ちゅうかあえ しゅうまい</p> <p>ごはん まーぼー豆腐</p> <p>豆腐の原料は大豆ですが、豆腐は大豆より消化がよく、さまざまな料理に手軽に使える食材です。</p>	<p>22日(木)</p> <p>ひじきのすのもの ぶたにくのかりんあげ</p> <p>ごはん はるのすまし汁</p> <p>春のすまし汁には、みつばが入っています。みつばの旬は3月~初夏にかけてで、歯ごたえと香りが特徴です。</p>	<p>23日(金)</p> <p>グリーンサラダ ハンバーグ ケチャップソース</p> <p>ごはん コンソメスープ</p> <p>グリーンサラダに入っているアスパラガスは、疲労回復作用があるアスパラギン酸が多く含まれています。</p>
<p>26日(月)</p> <p>チンジャオロース やさいチヂミ</p> <p>ごはん ピーンスープ</p> <p>チンジャオロースは中国料理で、ピーマンなどの野菜の細切りと肉の細切りをいためて作る料理です。</p>	<p>27日(火)</p> <p>キャベツのたくあんあえ いわしのうめ</p> <p>ごはん しんじゃがのそばろに</p> <p>春から夏に出回る新じゃがは、うすい皮で、水分が多く煮くずれにくいじゃがいもです。</p>	<p>28日(水)</p> <p>さくらもち きりぼしだいこんのもの</p> <p>ごはん ぐだくさんみそ汁</p> <p>さくらもちはさくらの葉で包んでいます。塩づけにしているので、葉も食べられます。</p>	<p>29日(木)</p> <p>昭和の日</p>	
<p>29日(木)</p> <p>はちみつ&amp;マーガリン ごぼうサラダ しろみぎかなのドレッシングかけ</p> <p>ごはん オニオンスープ</p> <p>はちみつとマーガリンと一緒に出てくるパックです。パキッと半分折ってコッパンにつけて食べましょう。</p>				