

# もっと！！給食だより⑨

給食についてもっと知っていただくために、給食メニューや調理の様子などを毎週紹介します！

## 6月14日（月）

- ・ごはん・はたはたの唐揚げ
- ・小松菜のごまあえ・肉じゃが
- ・牛乳

給食ではよくハタハタ、豆あじなど骨ごと食べられる小魚を提供しています。骨ごと食べることで体を作るたんぱく質と、骨を作るカルシウムを一緒にとることができるので成長期にぜひ食べてほしい食品です。ご家庭では食べる機会が少ないので苦手な人もいますが、よくかんで食べる練習にもなるので、骨を出さずに食べられるといいですね。

## 6月15日（火）

- ・ごはん・ふりかけ・だしまき卵
- ・冷やし中華風サラダ
- ・豆腐のふわふわ煮・牛乳

きゅうりは暑くなってくるこれからが旬の野菜です。きゅうりの95%は水分で、暑い時期に体を冷ましたり、夏場の水分補給にも効果的です。おいしいきゅうりの選び方は濃い緑色でハリやツヤがあるもの、表面のイボがピンととがっているものが新鮮なものです。

## 6月16日（水）

- ・ツナのセルフサンド  
（胚芽食パン・ツナサラダ）
- ・コロケ・コンソメジュリアン
- ・アメリカンチェリー・牛乳

日本のさくらんぼは北海道、青森、山形、山梨などで栽培され、特に山形県は栽培量の約7割を占めています。夏のはじめごろが旬の時期で、特に「佐藤錦」とよばれる品種が有名です。アメリカンチェリーはアメリカ産のサクランボの総称で、粒が大きく甘くてかための果肉が特徴です。どちらも選ぶときは色鮮やかなものが多いそうです。



## 6月17日（木）

- ・大豆とひじきの炊き込みご飯
- ・いわしのしょうが煮
- ・みずなとつぼ漬けのはりはり和え
- ・豚汁・牛乳

骨の中にはカルシウムを含んだ繊維がびっしり張り巡らされています。骨の中のカルシウム等の量(骨量)は18~20歳で最大になり、後は年をとるとともに減少します。骨量が少なくなると骨の中がスカスカになり「骨粗しょう症」などを引き起こしやすくなります。成長期のうちにしっかりカルシウムをとって骨量を増やす「カルシウム貯金」をしておきましょう。

## 6月18日（金）

- ・ごはん・鶏肉の梅焼き
- ・しらすの酢の物・具だくさんみそ汁
- ・バナナ・牛乳

毎日朝ごはんをきちんと食べていますか。朝ごはんには、体をあたためて動く準備をする、腸を刺激し排便を促す、脳を目覚めさせてやる気を出すなどの大切なはたらきがあります。朝ごはんをきちんと食べている人のほうが、勉強面でも運動面でもよい結果を残すことができるということがわかってきています。朝ごはんを食べてくる習慣をつけましょう。

## バナナの変色を防ぐには

金曜日はバナナを1/2カットにして提供しました。給食では切ってから食べるまでに少し時間があるので、そのまま提供すると切り口が黒く変色してしまいます。それを防ぐためにバナナの切り口にレモン汁をつけてから提供しました。りんごの場合は変色を防ぐために、塩水につけています。おいしい果物をできるだけ彩りがよい状態で提供するための一手間です。久々に給食にバナナを提供しましたが、喜んでくれる生徒が多くてよかったです。



# 給食センターをのぞいてみよう！



6/15 冷やし中華風サラダを作っている様子です。

暑い日でもツルツル食べやすいと好評でした！



細くなるまで  
ささみをほぐします

今回は麺と、ささみ・キャベツ・きゅうり・にんじんを使いました。冷やし中華風になるように野菜は千切りにしました。

ささみは釜で酒蒸し、ほぐします。

野菜はゆでて、冷却器で冷やします。

麺もゆでて、流水で冷やします。和えてから食べるまでに少し時間があるので、すこし固めにゆでます。



今回は乾麺を  
使いました



彩りもきれいです

酢・醤油・砂糖・しょうが・トウバンジャン・ごま油・すりごまを混ぜてドレッシングを作ります。冷やした野菜と麺、ドレッシングを合わせて、長い手袋をして手で混ぜます。できあがったらクラスごとに量をはかって盛り付けます。