

2022年5月の記事一覧

2022年5月 ▾

50件 ▾

+
追加

5/30(月) 今日の給食

投稿日時 : 05/30  システム管理者 カテゴリ:

今日の給食は、

麦御飯、牛乳、鶏肉のレモン漬け、肉じゃが、ほうれん草の味噌汁です。



今日は麦ご飯についてお話しします。麦は、今から1300年前の奈良時代に栽培されるようになり、そこから100年後の平安時代になると麦を米と混ぜて炊くようになりました。これが麦ご飯の始まりだと言われています。麦ご飯は白いお米よりも少し固めに炊きあがるので、よくかまなくてはいけません。よくかむということを毎日続けていくと強い歯やあごを作っていくのに役立ちます。米と麦が一緒になった麦ご飯は今の私たちには理想の主食です。今日の給食もよく噛んで食べましょう。

5/27(金) 今日の給食

投稿日時 : 05/27  システム管理者 カテゴリ:

今日の給食は、

御飯、牛乳、豆腐ステーキの肉味噌かけ、ツナひきひじき、エビ団子汁です。



今日の給食の中に海藻が入っています。どれかわかりますか？お皿にのっているおかずの黒い食べ物「ひじき」です。日本では、「わかめ」や「こんぶ」「ひじき」「のり」など、いろいろな海藻を食べる習慣がありますが、他の国ではあまりないようです。海藻は、骨や歯を丈夫にしたり、よい血液を作ったりします。また、体の調子もよくしてくれます。今日は「ツナひきひじき」を食べて、元気な体をつくりましょう。

5/26(木) 今日の給食

投稿日時 : 05/26  システム管理者 カテゴリ:


今日の給食は、

麦御飯、牛乳、鶏肉のお茶め揚げ、山菜のきんぴら、小松菜と卵の味噌汁です。



5月は茶摘みの時期ですね。新茶が出回る時期に合わせ、給食ではお茶を使った献立にしました。普段はお茶は飲むものですが、今日は茶葉をまるごと料理に使ってみました。また、山菜もおいしい季節です。「山菜」とは、わらび、ぜんまい、ふきのとうなど野山でとれる野草の仲間のことです。「山菜のきんぴら」には、「わらび」が入っています。今日は季節の味を給食で味わってください。

5/25(水) 今日の給食

投稿日時：05/25  システム管理者 カテゴリ:

今日の給食は、


山形食パン、いちごジャム、牛乳、ポークチャップ、フルーツカクテル、豆と野菜のスープです。



今日は「ポークチャップ」の話 をします。「ポーク」は豚肉、「チャップ」はケチャップのことで、豚肉 を玉ねぎやピーマン、しめじといっしょに炒めてケチャップで味をつけたものです。豚肉は、私たちの体をつくってくれる栄養があるだけでなく、疲れた体をいやしてくれる栄養も入っています。

特に、野菜とお肉を一緒に食べると体へのはたらきがパワーアップします。残さず食べましょう。

5/24(火) 今日の給食

投稿日時 : 05/24  システム管理者 カテゴリ:

今日の給食は、

麦御飯、牛乳、煮卵、福神漬け和え、チキンカレーです。



今日は「チキンカレー」です。5年生の国語の教科書に「カレーライス」という物語があり、「ぼくたちの特製カレーは、ピリッと辛くて、でもほんのり甘かった。」という文章がでてきます。給食で食べるカレーと家やレストランで食べるカレー、その日の気分によってもそれぞれ味が違うと思います。給食のカレーにはソースやワイン、ケチャップなどいろいろな材料が入っています。カレーの中にどんな味を見つけることができるか、挑戦してみてもおもしろいですね。

今日は、とり肉の入った「カレーライス」を食べましょう。

5/20(金) 今日の給食

投稿日時 : 05/20  システム管理者 カテゴリ:

今日の給食は、

麦御飯、牛乳、ちくわの香り揚げ、小松菜としめじのレモン酢、ジャガイモのそぼろ煮です。



今日は「ちくわ」の話をしします。みなさんは「ちくわ」が何からできているか知っていますか？かまぼこやはんぺんと同じ、魚のすり身からできています。「ちくわ」はそのまま食べてもおいしいですが、今日はしょうがと青のりを混ぜた衣をつけて油で揚げてあります。よくかんで食べるとそれぞれの香りもしてきます。「ちくわの香りあげ」の味や香りを楽しんでください。

5/19(木) 今日の給食

投稿日時：05/19  システム管理者 カテゴリ:

今日の給食は、

御飯、お茶ふりかけ、牛乳、サバの塩焼き、わかめの酢味噌和え、鶏汁です。



今日は、和食の献立にしました。和食は「おはし」で食べたいものですね。そこで、今日は「おはし」についてのクイズを出しましょう。

使い捨ての「割りばし」は日本特有のものです。この割りばしを使い始めたのは、まだ侍やちょんまげの人がいた「江戸時代」です。その時代に一体どんなお店で使いはじめたのでしょうか？ ①うなぎ屋さん ②とんかつ屋さん ③唐揚げ屋さん

答えは①のうなぎ屋さんです。江戸時代に「柱に使った木の余った部分がもったいない」と感じたので割りばしが始まりました。限りある物を大切にする気持ちは受け継いでいきたいですね。

5/18(水) 今日の給食

投稿日時：05/18  システム管理者 カテゴリ:

今日の給食は、

丸形横割れパン、牛乳、白身魚フライ、コールスローサラダ、チンゲンサイのクリーム煮です。




今日は「野菜」の話 をします。みなさんは家で食事をするとき、1回の食事でいくつの野菜 を食べていますか？給食 では、少ないときでも5種類 ぐらいの野菜 を使っています。

では、なぜ野菜 を食べないといけないのでしょうか？それは、野菜 を食べると、病気 にかかりにくくなったり、お腹の中 をきれい にしてくれたりするからです。

野菜 たっぷりな給食 を残さず食 べましょう。

5/17(火) 今日の給食

投稿日時 : 05/17  システム管理者 カテゴリ:

今日の給食は、

ひらうどん、牛乳、コロッケ、切り干し大根、カレーうどんつゆです。



今日の給食は、カレーうどんです。カレーうどんは、いろいろな食材が入ったカレー味のつゆがうどんにかかった料理です。また、「カレー南蛮」という料理がありますが、こちらは鶏肉と白ネギだけを入れたカレー味のつゆがかかっています。給食では、たくさんの食材を楽しんで欲しいので「カレーうどん」にしました。

今日は、うどんを少しずつカレーのつゆにからめながら、上手に食べましょう。

5/16(月) 今日の給食

投稿日時: 05/16  システム管理者 カテゴリ:

今日の給食は、

御飯、牛乳、カパオライスの具、ナムル、ワタンスープです。



今日のご飯に合う、世界の料理を組み合わせてみました。アジアには米を主食とする国が多く、ガパオライスで有名なタイもその一つです。そして、和え物は韓国の料理にしました。韓国は野菜をたくさん食べる国です。また、冬はとても寒いので、唐辛子を使った料理がいろいろあります。今日の料理には、オイスターソースやコチュジャンといった、アジアの調味料が入っています。いろいろなおかずとごはんを交互に食べて、味の旅を楽しんで下さい。

5/13(金) 今日の給食

投稿日時: 05/13  システム管理者 カテゴリ:

今日の給食は、


御飯、牛乳、あじの南蛮漬け、豚肉とゴボウの味噌炒め、のっぺい汁です。



今日は魚を主なおかずにした和食の献立です。周りを海に囲まれている日本では、たくさんの種類の魚がとれ、その魚を様々な調理法で食べることができます。また、その料理を箸を上手に使って食べる文化があります。ですから、箸の使い方を世界中の人に伝えられるよう、日頃の食事の仕方も見直せるといいですね。

箸を使って、ごはんとおかずを交互に口に運び、おいしくいただきましょう。

5/12(木) 今日の給食

投稿日時：05/12  システム管理者 カテゴリ:


今日の給食は、

豆御飯、牛乳、豆腐ハンバーグのおろしソースかけ、カレースパゲッティソテー、野菜の洋風煮です。



今日は今が旬のグリーンピースをお米と一緒に炊き込みました。みなさんは、グリーンピースをさやから取り出したり、絹さやの筋を取ったりする料理の準備を手伝ったことはありますか？5月は空豆やスナップエンドウなど、いろいろな豆が出回る時期です。ぜひ、季節の味を家でも味わってください。「豆が苦手」という人もいると思いますが、豆には食物せんいがたくさん入っていて様々な病気の予防になります。苦手なものにも少しチャレンジしてみましょう。

5/11(水) 今日の給食

投稿日時: 05/11  システム管理者 カテゴリ:

今日の給食は、

玄米入りコッペパン、牛乳、チキンケバブ、シャクシュカ（野菜のトマト煮）、アルファベットスープ、レモンゼリーです。



今日は世界で「中東」とよばれる地域の料理を紹介します。こちらの地域ではカレーや豆を使った料理が多いのが特徴です。今日はカレーのスパイスが香る「チキンケバブ」にしました。野菜のトマト煮の「シャクシュカ」には野菜のほかに「ひよこ豆」という豆が入っています。ひよこのように丸い形をしているので「ひよこ豆」と呼ばれていますが、「ガルバンゾ」という別の名前もあります。今日は世界の料理を味わって、午後からもがんばりましょう。

5/10(火) 今日の給食

投稿日時：05/10  システム管理者 カテゴリ:


今日の給食は、

麦御飯、牛乳、鶏肉とレバーの中華和え、はりはり漬け、ジャガイモの味噌汁です。



今日はレバーを使った料理です。レバーには「鉄」という栄養がたくさん入っています。「鉄」は私たちの体になくてはならない栄養素で、足りなくなると体がだるくなったり、体調を崩しやすくなったりします。「鉄」は体に取り込みにくいものなので、レバーやほうれん草などを意識して食べないと不足してしまいます。元気に運動できる体をつくるためにもレバーを一口は食べて「鉄」を取り込みましょう。

5/9(月) 今日の給食

投稿日時：05/09  システム管理者 カテゴリ:


今日の給食は、

御飯、牛乳、鯉の竜田揚げ、いそか和え、筍の味噌汁、柏餅です。



5月5日は「こどもの日」でしたね。少し遅くなりましたが、今日をお祝いの献立にしました。こどもの日は昔から「端午の節句」といわれ、こいのぼりをたてたり、菖蒲やヨモギを飾ったりします。また、「ちまき」や「柏餅」を食べる習慣もあります。こどもの健康はもちろんのこと、家族の健康と一年の豊作を祈ります。みなさんも家族や友だちの健康を祈りながら、今日の給食をいただきましょう。

5/6(月) 今日の給食

投稿日時: 05/06  システム管理者 カテゴリ:

今日の給食は、


御飯、牛乳、焼き餃子、もやしと卵の中華炒め、肉団子の酢豚風です。



今日は中国料理を紹介します。中国料理は昔から人気があり、世界中の人に食べられています。ぎょうざや春巻、しゅうまいは給食でもよく登場しますね。中国はとても広くて大きな国なので、地方によって料理の食材や味が違います。北の地域では、辛くて味の濃い麻婆豆腐のような料理がありますが、南の地域では、八宝菜のような優しい味のものが多いです。今日は焼きぎょうざと肉団子が入った酢豚にしました。

中国4000年の味と言われるほど長い歴史の中でできた中国の料理を味わいましょう。

5/2(月) 今日の給食

投稿日時：05/02  システム管理者 カテゴリ:

今日の給食は、

御飯、牛乳、さわらのアーモンド和え、からし和え、豚肉とこんにゃくの生姜煮です。



みなさんはこんにゃくが好きですか？こんにゃくは、「こんにゃくいも」といういもから作る食べ物です。この「こんにゃくいも」は主に東南アジアを中心として約130種類もの品種がありますが、農作物として栽培しているのは日本だけのようです。こんにゃくいもはそのままでは食べることができず、いくつかの作業が必要な手間のかかる食べ物なのです。工夫してなんとか食べられるようにしようと考えた昔の人の知恵はすごいですね。今日は、こんにゃくを豚肉と一緒に煮物にしました。しっかり食べて、元気な体をつくりましょう。