

ランチメール！ 6月号

ランチメールには、1人分の盛り付け量や、こんだての説明が書いてあります。
教室に掲示して、毎日見てください。

1 水 なめこ なめこの「ぬめり」には、栄養を体に取り入れやすくしてくれる働きがあります。苦手でも頑張って一口は食べてみましょう。	2 木 キーマカレー 給食のキーマカレーは、ひき肉やみじん切りにしたたまねぎ、にんじん、ピーマンを使って作っています。	3 金 ワンタン ワンタンは中華料理のひとつで、漢字では「雲を呑む」と書いて「雲呑」と読みます。スープに入れたワンタンが空に浮かんだ雲のように見えたからだそうです。		
6 月 あじ あじは世界中で食べられている魚です。脂がのっていて、うまみが多い魚なので、あじが良いからあじという名前がつけられています。	7 火 えんまラーメン 登別市の麺業者さんが作った登別ブランドの一つです。辛口の味噌スープに練りごまを加えた、コクのあるラーメンスープです。	8 水 鮭のごまみそ鍋 今日のごまみそ鍋に入っている鮭は登別でとれた鮭です。登別の工場で食べやすい大きさに切ってくれたものが給食センターに届きます。	9 木 かぼちゃ かぼちゃのことを英語で「パンプキン」といいます。かぼちゃは今年から400年以上前にカンボジアからやってきたと考えられています。名前もカンボジアがなまって「かぼちゃ」となりました。	10 金 もずく もずくは、わかめやひじきなどと同じ海藻の仲間です。もずくという名前は、他の海藻にくっついて育つことから、「もにつく」が「もずく」になったそうです。
13 月 豚キムチ丼 ピリッと辛い豚キムチ丼です。ごはんの上にかけて食べるので、少なめに盛り付けしましょう。	14 火 黒豆 黒豆の色は、アントシアニンという成分で、目の疲れを回復させる効果があります。目の疲れを取るためにしっかりと食べましょう。	15 水 りんご缶 缶詰が日本で初めて作られたのは約150年前で、フランス人に教わり作りました。缶詰にすることで食べ物を長く保存できます。	16 木 ポトフ ポトフは、フランス語で「火にかけた鍋」という意味をもつフランスの代表的な家庭料理の一つです。ウィンナーやベーコンと多くの野菜を入れてじっくりと煮込んでいきます。	17 金 水ぎょうざ 日本では焼いて食べる人が多いぎょうざですが、台湾や中国では水餃子として多く食べられます。お祝いの時に主食として食べるそうです。

20 月🌙 お米こめ ごはんちやわん一杯 には、約3000つぶ ものごはんつぶが 入っていますひと粒 ひと粒農家さんが 大切に育てたお米で す。ひと粒ものこさな いように、キレイに食 べましょう。	21 火🔥 カルボナーラ カルボナーラ は生クリー ムや卵黄な どで作った 濃厚なクリー ムソースにパ スタをからめ た料理です。	22 水💧 ちくわ ちくわは竹の棒の 外側に魚肉を 練りつけて焼き、そ のあとから竹を 抜いたので穴があ いています。今日の とりすきやきに 入っているの、探 してみましょう。	23 木🌳 オニオン 玉葱のことを英語 で「オニオン」と 言います。今日の スープには玉葱が たくさん入ってい ます。玉葱はよく 炒めると、甘みが 出て、とても 美味しくなる野菜 です。	24 金🏆 いわし いわしには、 記憶力をよくして くれたり、骨や歯 を丈夫にしてくれ る栄養素がたくさ ん入っています。 しっかり食べまし ょう。
27 月🌙 マーボー豆腐 「豆板醤」「テンメ ンジャン」は中国で 生まれた辛みのある 調味料です。今日のマ ーボー豆腐にも入っ ています。	28 火🔥 関西風うどん うどんの「つゆ」 は関西と関東で色 が違います。関西 は薄口しょうゆを 使った色の薄いつ ゆで、関東は濃口 しょうゆを使った 色の濃いつゆが 特徴です。	29 水💧 さば さばは青魚と呼ばれ る魚で、頭の働き を良くするDHAと いう栄養素が入っ ています。このDHA は魚にしか入ってい ません。	30 木🌳 ハンバーガー ハンバーガーとは、ハンバーグを パンにはさんだアメリカ生まれ の食べ物です。 パンの代わりにごはんにはさん だライスバーガーなどもありま す。今日の給食はバーガーパン にハンバーグとスライスチーズ をはさめて食べましょう。	

【教室掲示用】<①は小学校 ②は中学校>

登別学校給食センター

6月4日～10日「歯と口の健康週間」

歯と口は、食べ物を食べたり飲んだりするほか、呼吸をしたり、話をしたりと、生きる上で重要な役割があり、心や体の健康にもつながっています。歯と口の健康を保つには、食後の歯みがきはもちろん、規則正しい食生活や、よくかんで食べる習慣を身につけることが大切です。



よくかんで食べるコツ

★どんな味がするか意識しながら食べる



★食べ物を飲み込もうと思ってから、さらに10回かむようにする



★かみごたえのある食べ物を取り入れる



★口の中の食べ物を、飲み物で流し込まない

