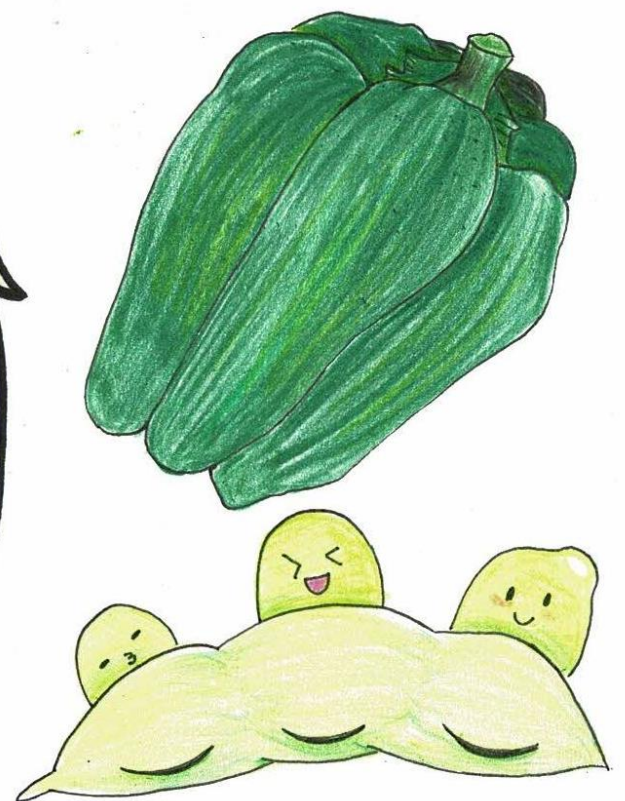
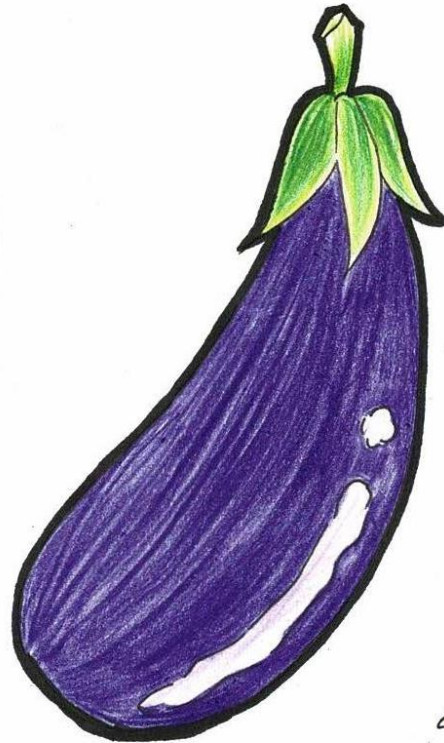
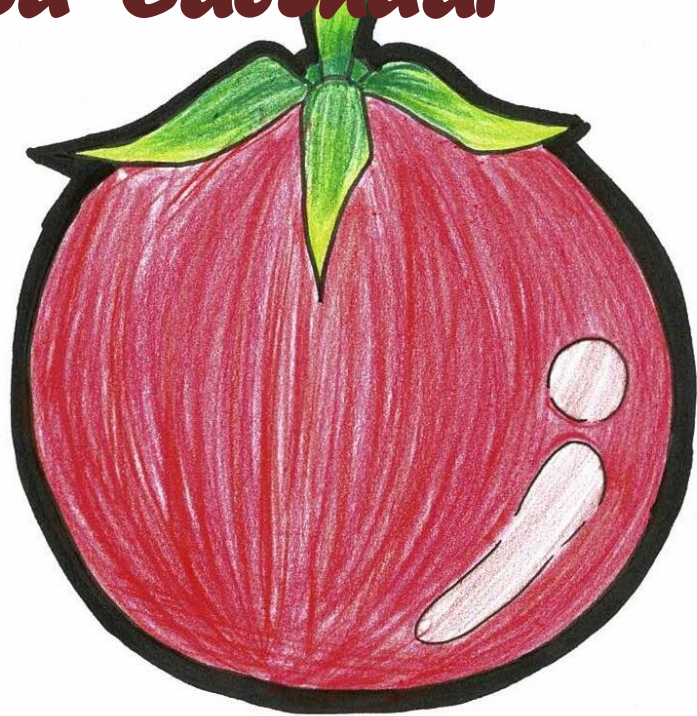


Food Calendar



絵：西部中学校美術部



6月 献立目標 -愛知の味を食べよう-



月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
6月1日（月）～6月5日（金）は個包装給食です。				
8 わかめ	9 テンメンジャン	10 カレー粉	11 発酵乳	12 ジャーマンポテト
海藻は海の野菜といわれています。かぜなどの病気を防ぎ、丈夫な歯や骨を作るために必要なミネラルを含みます。海の中では茶色、黒や濃い緑色をしています。茹でると緑色になります。	テンメンジャンは、中華料理で使われる甘いみそで、そのまま料理に添えて食べたり、炒め物や煮物の隠し味や味付けに使われています。小麦粉と塩を混ぜたものに ^{こうじ} 麴を加えて作ります。	カレー粉は混合調味料です。色・辛味・味・香りを主体に約30種類もの香辛料を合わせて作ります。カレー以外にも、食欲増進の香辛料として料理やソースに使われます。	ヨーグルトなどに代表される発酵乳は、牛乳や脱脂乳に2～3%の乳酸菌を加え、40度前後で4～6時間発酵させたものを言います。さっぱりとした風味が特徴です。	ドイツ料理として日本で有名な「ジャーマンポテト」ですが、この呼び名は和製英語で、ドイツ（german）のじゃがいも（potatoes）を使った料理という意味で名付けられました。
15 白みそ	16 あじ	17 ひよこ豆	18 サボテン	19 アスパラガス
こうじの種類で、米・麦・豆みそに、原料大豆の浸水時間・熟成期間の長短などによって、白・淡色・赤みそに分類します。白みそは、大豆の浸水時間を短くし、蒸さずに煮て、短期間で熟成させたものです。	尾の近くに「ぜいご」という、とげのある硬いうろこがあります。日本近海に生息していて、春から夏に北上し、秋から冬に南下します。旬は夏ですが、一年中市場に出回っています。	ひよこ豆は、ひよこのような形をした豆です。炭水化物やタンパク質、ビタミンやミネラルなど、栄養たっぷりで、まるでサプリメントのような食品『豆』です。残さずに食べましょう。	サボテンは、春日井市の特産品です。桃山町では、種から育てています。中でもうちわサボテンは、食べることができるので、トゲをとって皮ごと調理します。コロッケやきしめん、うどんなどにも加工されています。	アスパラガスは、春が旬で、ビタミンやミネラルをバランスよく含み、アスパラガスから発見されたアミノ酸のアスパラギンは、疲れをとったり、肌をきれいにする効果があります。
22 夏野菜	23 ココア牛乳の素	24 ぎょうざ	25 いかなごのくぎ煮	26 手巻きのり
トマトやナスなどの夏野菜は、水分が多いのが特ちょうで、夏の暑い日にほてった体を冷ましてくれます。夏の太陽を浴びて育った夏野菜は、栄養たっぷりでおいしいです。	パック牛乳になって、初めてのココア牛乳の素です。ココア牛乳の素の先をストローあけぐちにさして液体を入れます。ストローあけぐちを押さえて軽くゆすって混ぜましょう。こぼさないように気をつけてくださいね。	ぎょうざは、中国料理のひとつです。日本のぎょうざには、にんにくを入れる作り方もありますが、中国のぎょうざは、にんにくを入れず、ぎょうざとは、別に生のにんにくをかじって食べるそうです。	いかなごのくぎ煮は、兵庫県などで親しまれている郷土料理のひとつです。しょうゆやさとうなどの調味料で煮たいかなごが、折れたくぎに見えたことので、くぎ煮と呼ばれています。	のりは、「ぬるぬるする」という意味の「ぬら」から「のり」というようになりました。のりには、表と裏があります。表はザラザラしており、裏は、つるつるとしています。表と裏を確認してみましょう。
29 冷凍黄桃	30 ベーコン	6月は食育月間です。食べることは、生きる上で基本となります。私たちが様々な経験を通じて、正しい食の知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できるように、近年、国や地方公共団体等が協力して食育推進運動を実施しています。その中で、学校給食では、愛知県で生産の盛んな農産物、海産物などを多く取り入れ、この地域で親しまれている郷土料理などを紹介し、愛知の味について深く知ってもらいたいと考えています。		
日本昔話でもお馴染みの桃は、中国が原産です。桃には、大きく分けて黄桃と白桃の2種類があります。黄桃は果肉がしっかりとしているため、加工用として缶詰などに使われます。	ベーコンは、豚肉を塩漬けにしてくん製にしたもので、いろいろな料理に使われている加工食品です。日本では、主にバラ肉の部位を用いたものをベーコンと呼んでいます。			