

<p>五月十日(月)</p>	<p>ぎゅうにゅう</p>	<p>○食べ物クイズ「にんにく」</p> <p>【問題】特有の香りがあるにんにくですが、他の食べ物に対して、ある働きをしてくれています。その働きは次のどれでしょう？</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 食べ物のおいしさを引き出す働きがある。 ② 食べ物の甘さを引き出す働きがある。 ③ 食べ物の辛さを引き出す働きがある。
<p>五月十一日(火)</p>	<p>ぎゅうにゅう</p>	<p>○春きゃべつ</p> <p>春きゃべつは、「新きゃべつ」とも呼ばれ、秋から冬にかけて種をまき、春先から5月頃にかけて収穫されるきゃべつのことを言います。春きゃべつは、葉の巻きがゆるく、やわらかくてみずみずしく、葉の色も中の辺りまで鮮やかな深い緑色をしています。今回はいろいろな食材とともにスープを作りました。</p>
<p>五月十二日(水)</p>	<p>ぎゅうにゅう</p>	<p>○五ツ干しサラダ</p> <p>五ツ干しサラダは、切干大根、干しいたけ、昆布、ひじき、ちりめんの五つの干したもの(乾物ともいいます。)を使用してサラダを作っているので「五ツ干しサラダ」と名付けられたようです。食材は干されることで余分な水分が抜け、うま味や栄養がアップします。また、干した食材は噛み応えもあるので、よく噛んで味わいながら食べてくださいね。</p>
<p>五月十三日(木)</p>	<p>ぎゅうにゅう</p>	<p>○「ひろしま給食100万食プロジェクト」</p> <p>「ひろしま給食100万食プロジェクト」は、広島県独自の食育プロジェクトです。今日は昨年度の「ひろしま給食」で広島県教育委員会賞に選ばれた「パワーをつける! スタミナがんす丼」を作りました。また、とびしまの特産品の1つである「姫ひじき」を使ってあえ物も作りました。味わいながら食べてくださいね。</p>
<p>五月十四日(金)</p>	<p>ぎゅうにゅう</p>	<p>○食事のマナー「食事の姿勢」</p> <p>給食を食べているときの姿勢をちょっと確認してみましょう。背筋を伸ばして姿勢よく食べていますか？また、今日のような大皿の料理のときは、食器に顔を近づけて前かがみになりながら給食を食べていませんか？姿勢よく食べることで消化吸収もよくなります。よい姿勢を意識しながら食事をしていくようにしましょ。</p>

① 食べ物のおいしさを引き出す働きがある。

にんにくには、食べ物のおいしさを引き出す働きがあります。また、食べ物に付くばい菌などをやっつける殺菌作用もあります。今回は「厚揚げの中華煮込み」ににんにくを使い、食べ物のおいしさをより引き出してくれています。