

(配膳図)

ひとくちメモ

<p>六月 七日(月)</p>		<p>〇麻婆豆腐 <small>まーぼーどうふ</small> 麻婆豆腐は、中国の四川という地域で、昔からよく食べられている料理の1つです。麻婆豆腐は唐辛子や花椒（山椒の仲間）で、舌がしびれるような辛さがあります。豆板醤等の香辛料をたっぷり用いて作りますが、日本ではこれらの使用量を控えて食べやすいようにアレンジされたものが主流となっています。（給食も辛さ控えめにしています。）</p>
<p>六月 八日(火)</p>		<p>〇食べ物クイズ「きゃべつ」 <small>もんたい</small> 【問題】きゃべつは、外国から伝わってきた野菜です。次のうち、どこの国から日本に伝わってきたでしょうか？ ① イタリア ② オランダ ③ エジプト</p>
<p>六月 九日(水)</p>		<p>〇麩のみそ汁 <small>ふ</small> 麩は、小麦粉に含まれるたんぱく質のグルテンを主原料とした加工食品です。グルテンは、小麦粉に食塩水を加えてよく練り、粘りが出たら水ででんぷんを洗い流し、残ったものがグルテンです。これにもち粉等を加えて形を整えて茹でたものが「生麩」、乾燥させたものが「乾燥麩」です。今回は乾燥麩を使ってみそ汁を作りました。</p>
<p>六月 十日(木)</p>		<p>〇麦ごはん <small>きゅうしょく おおむぎ</small> 給食では大麦を精白し米粒に似た形に加工した「米粒麦」という大麦を麦ごはんを使用しています。米や小麦は精白することで含まれている食物せんいの量が減ってしまうのですが、大麦はでんぷんを多く含んでいる胚乳という部分に食物せんいを含んでいるため、精白しても食物せんいの量は減らないので、給食では米粒麦を使っています。</p>
<p>六月 十一日(金)</p>		<p>〇食事のマナー「食器の置き方」 <small>きゅうしょく</small> 給食では、ひとくちメモのとなり当日の配せん図を載せています。ごはん等の主食は手前左側に、汁物等は手前右側に置きます。そして、お皿のおかずは中央に置きます。また、はしやスプーン等一番手前に先が左側となるように置きます。正しい場所に食器等を置くことで、良いマナーで食事をすることができます。みなさん自分のおぼんの上を見てください。</p>

② オランダ

キャベツは、オランダの人々によって現在の長崎県に伝わってきました。その後、全国に広がり、各地で年間を通して栽培をしています。今回は、チキンカツの添え野菜として「ゆで野菜」にしています。