

<p>五月三十一日(月)</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>せとうち さっぱり サラダ</p> <p>チキン ライス</p> <p>クリーム スープ</p>	<p>○チキンライス</p> <p>チキンライスは日本で誕生した洋食の1つです。チキンライスがいつどこで誕生したのかは、よく分かっていないのですが、さまざまな洋食が誕生した頃と同じ明治時代のように、チキンライスは鶏肉、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム等の具材を炒め、ケチャップ、塩、こしょう等で味を付けて作ります。</p>
<p>六月一日(火)</p>	<p>アーモンド(中学のみ)</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>はるさめと こんぶの あえもの</p> <p>ごはん</p> <p>しんじゃがの そぼろに</p>	<p>○じゃがいも、たまねぎ</p> <p>じゃがいもやたまねぎの主な産地は北海道ですが、この時期で回っているじゃがいもやたまねぎは、九州地方で栽培されたものが多く、給食で使用しているものも熊本県や佐賀県、長崎県等で栽培されたものです。また、広島県内や呉市内で栽培されたものも量は少ないですが出回っています。</p>
<p>六月二日(水)</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>ナムル さばの かんこく ふうやき</p> <p>ごはん</p> <p>とうふチゲ</p>	<p>○ナムルとチゲ</p> <p>ナムルやチゲは韓国でよく食べられている料理です。ナムルとは野菜や山菜等を茹でて、ごま油や塩等で味を付けたあえ物で、1種類ずつ小皿に盛り付けたものを数種類食卓に並べますが、給食では数種類の野菜を一緒にあえて出しています。また、チゲとは肉や魚介類、キムチ、豆腐等をだし汁で煮込んだ鍋料理の1つです。今回は豆腐、鶏肉、白菜キムチ、野菜等を使っているので「豆腐チゲ」という料理名にしています。</p>
<p>六月三日(木)</p>	<p>キャンディチーズ(中学のみ) 1人3こ</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>セサミサラダ</p> <p>ホットケーキ</p> <p>コーンスパゲッティ</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、今日のような大皿に盛りつけられた料理の時、食器に顔を近づけて前かがみになりながら食べていませんか？姿勢よく食べることで消化吸収もよくなります。良い姿勢を意識しながら食事をしていくようにしましょう。</p>
<p>六月四日(金)</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>かみみあえ</p> <p>だいずと じゃこの まぜごはん</p> <p>とりごぼうじる</p>	<p>○かみかみ給食</p> <p>6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」です。給食では、よく噛んで食べることの大切さに、もう一度気づいてほしいと思い、今日かみごたえのある食材や料理をとり入れた「かみかみ給食」にしています。よく噛んで食べることで、だ液がたくさん出て、むし歯菌のはたらきを弱らせる効果等があるとされています。</p>

