

<p>五月二十三日 (月)</p>		<p>○鉄カルサラダ</p> <p>鉄カルサラダは、料理名から想像できるように、鉄分とカルシウムを多く含んでいる食材を用いて作ったサラダです。</p> <p>ひじきやこまつな、切干だいこん、ごまなどは、鉄分やカルシウムがいっぱいです。</p> <p>このサラダを残さず食べると、1回の給食で必要とする鉄分の1/3量、カルシウムの1/5量をとることができます。</p>
<p>五月二十四日 (火)</p>		<p>○食べ物クイズ「コーン(とうもろこし)」</p> <p>【問題】コーン(とうもろこし)は、次のうち、どこの大陸で最初に見つかった作物でしょうか？</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 北アメリカ大陸 ② 南アメリカ大陸 ③ アフリカ大陸
<p>五月二十五日 (水)</p>		<p>○新ごぼう</p> <p>ごぼうは、主に春と秋に収穫される野菜で、特に、秋に種をまき春から初夏にかけて収穫されるごぼうは、「新ごぼう」や「春ごぼう」とも呼ばれ、やわらかくて香りが良いのが特徴です。</p> <p>今回は、たっぷりの新ごぼうと、にんじん、きゅうり、ハムを使ってサラダを作りました。</p>
<p>五月二十六日 (木)</p>		<p>○世界の料理「韓国料理」</p> <p>今日は世界の料理から韓国でよく食べられている料理を給食に出しています。</p> <p>「タッカルビ」は、日本語に直訳すると「鶏のバラ肉料理」という意味があり、鶏肉と大きく切ったきゃべつやたまねぎ、じゃがいもなどを甘辛い韓国みその「コチュジャン」で炒めた料理です。</p> <p>「トックスープ」は、日本語に直訳すると「お餅汁」という意味があり、日本のように正月によく食べられている汁物です。</p>
<p>五月二十七日 (金)</p>		<p>○「ひろしま給食」広島いりこの塩バターキャラメルナッツ</p> <p>広島いりこの塩バターキャラメルナッツは、令和元年度の「ひろしま給食」で、優秀レシピ賞に選ばれた料理です。</p> <p>この料理は、「広島県産いりこ」と「ナッツ(今回はアーモンドのみを使用しています。)」をから煎りして、さとう、水、バターを使って作った塩バターキャラメルとからめて作ります。</p>

② ^{みなみ}南^{たいりく}アメリカ大陸

コーン(とうもろこし)は、^{みなみ}南^{たいりく}アメリカ大陸にあるメキシコから南
アメリカ^{ほくぶ}北部にかけての^{ちいき}地域で^{さいしょ}最初に見つかった^{さくもつ}作物です。

コーン(とうもろこし)は、その^{しゅうへん}周辺^{ちいき}の地域では^{きげんぜん}紀元前3000～
2000年の^{ねん}頃には、すでに^{ひと}人びとによって^{さいばい}栽培して^た食べられてい
たようです。その^ご後^{せかい}世界各地に^{かくち}広まって^{ひろ}いったようです。

