

<p>五月三十日(月)</p>	<p>ぎゅうにゅう</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。</p> <p>チキンライスが、いつ・どこで誕生したのかは、よくわ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なのです。</p> <p>チキンライスは、鶏肉、たまねぎ、にんじん、マッシュルームなどの具材を炒め、ケチャップ、塩、こしょうなどで味を付け、そこへごはんを加えてさっと混ぜ合わせて作ります。</p>
<p>五月三十一日(火)</p>	<p>きりぼしだいごんのもの</p> <p>ぎゅうにゅう</p>	<p>○じゃがいも</p> <p>じゃがいもの主な産地は北海道ですが、この時期出回っているじゃがいもは、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鹿児島県や熊本県、長崎県などで栽培されたものです。また、この時期のじゃがいもは「デジマ」と呼ばれる品種が多く、デジマは、ほくほく感と程よい煮崩れ感をもっているため、煮物や汁物、コロッケなどいろいろな料理に適しています。</p>
<p>六月一日(水)</p>	<p>小魚アーモンド(中学校)</p> <p>ぎゅうにゅう</p>	<p>○食事のマナー「食事のあいさつ」</p> <p>みなさんは食事を始める前に「いただきます。」と、食事が終わった時に「ごちそうさま。」と、食事のあいさつをしているかと思えます。</p> <p>その食事のあいさつをしている時に気になることがあります。それは手を合わせる時に出る音です。勢いよく手を合わせて「パチン」と大きな音を立てていませんか？静かに手を合わせて、心をこめて食事のあいさつをしていきましょう。</p>
<p>六月二日(木)</p>	<p>ぎゅうにゅう</p>	<p>○ホットケーキ</p> <p>ホットケーキは、小麦粉にベーキングパウダー、卵、さとう、牛乳などを加えて混ぜて、フライパンなどで焼いた料理です。日本では、小麦粉にベーキングパウダー、さとうなどを加えた「ホットケーキミックス粉」という商品が出回り、簡単にホットケーキを作ることができます。給食では、ホットケーキミックス粉を使い、1人分ずつをカップに入れてオーブンで焼いています。</p>
<p>六月三日(金)</p>	<p>ぎゅうにゅう</p>	<p>○かみかみ給食</p> <p>明日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ます。今日は1日早いですが、噛み応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。</p> <p>よく噛んで食べることで、だ液がたくさん出て、おし歯菌のはたらきを弱らせる効果などがあるとされています。</p>



