

<p>六月二十日 (月)</p>		<p>○五ツ干しサラダ</p> <p>五ツ干しサラダは、「切り干し大根」、「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す。「五ツ干しサラダ」と名付けられたようです。食品は、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、干した食品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>六月二十一日 (火)</p>		<p>○チリコンカーン</p> <p>チリコンカーンの誕生にはいろいろな説があるようで、よく食べられているメキシコやアメリカなどの国では「チリコンカルネ」と呼ばれ、ひき肉とたまねぎを炒め、そこにトマトやチリパウダー、いんげん豆などを加えて煮込んだ料理です。今回は、チリコンカーンをそのまま食べるようにしていますが、メキシコなどでは、トルティーヤ(薄焼きパン)に包んで食べることが多いようです。</p>
<p>六月二十二日 (水)</p>		<p>○食事のマナー「食事中の姿勢」</p> <p>給食を食べているときの姿勢を確認してみましょう。</p> <p>からだはまっすぐ机に向かっていませんか？ 背筋を伸ばして姿勢よく食べていますか？ また、食器を持たず、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？</p> <p>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う。</p>
<p>六月二十三日 (木)</p>		<p>○食べ物クイズ「とうふ」</p> <p>【問題】とうふは、大豆からできる豆乳に「にがり」を加えて固めた食品です。この「にがり」はとっても苦いのですが、何からできているのでしょうか？</p> <ol style="list-style-type: none"> ① ある葉っぱから絞った汁 ② 魚の内臓の苦いところから作った汁 ③ 海水から塩をとった残りの汁
<p>六月二十四日 (金)</p>		<p>○呉っ子元気海自カレー</p> <p>海上自衛隊の基地がある呉市では、海自カレーが食べられるお店が増えてきています。学校給食も海上自衛隊呉基地と共同で研究して作ったカレーがあります。呉っ子元気海自カレーの特徴は、「はちみつ」と「みそ」を隠し味に使って、香辛料の「ガラムマサラ」を加えてカレーの辛さと風味を引き立てています。そして、いつもはそのまま食べる「カレー粉」をから煎りして、ピリッとした辛みをきわだたせています。ピリッとして香りのよい海自カレーを味わってくださいね。</p>

③ 海水から塩をとった残りの汁

海水から塩をとった残りの汁(主に塩化マグネシウムという成分が含まれています。)を「にがり」と呼んで、とうふを固めるときに用いています。

