

12月8日(水)



きょうのひとくちメモ

キーマカレー・・・

インド料理^{りょうり}の一つ^{ひと}です。ひき肉^{にく}を使ったカレーのことをキーマカレーといいます。

今日の給食^{きょう きゅうしょく}のキーマカレーは、豚^{ぶた}ひき肉^{にく}と鶏^{とり}ひき肉^{にく}と大豆^{だいず}ミート（大豆^{だいず}を乾燥^{かんそう}させてひき肉^{にくじょう}状にしたもの）を使ってつくりました。

さて、日本^{にほん}のカレーとインドのカレーの違^{ちが}いは、为什么呢？ 一般^{いっぱんてき}的にじゃがいもや人參^{にんじん}などの野菜^{やさい}と肉^{にく}を加^{くわ}えて煮込^{にこ}んだ後^{あと}、ルーでとろみをつけ、寝^ねかせることで深^{ふか}い味^{あじ}わいを楽し^{たの}しむのが、日本^{にほん}のカレーです。インドのカレーは始^{はじ}めにスパイス、にんにくや玉ねぎ^{たまねぎ}を炒^{いた}め香^{かお}りを出^だし、他^{ほか}の野菜^{やさい}や肉^{にく}を炒^{いた}め、水分^{すいぶん}を入れて火^かが通^{とお}る程^{ていど}度^に煮込^{にこ}んで、味付^{あじつ}けしたもので、さらっとしています。

12月9日(木)

がっこう ほけん きゅうしょく い いん かい

学校保健給食委員会



きょうのひとくちメモ

理想的な朝食・・・

今日の給食は、9月から保健給食委員会の子どもたちで進めていた「朝食コンテスト！」で、見事1位に選ばれた6年大貫さんおすすめの朝食「ホットドッグ」を、理想的な朝食献立として、給食に再現しました。

ホットドッグは、「自分でも作れそう」「色々なものを挟めてアレンジできそう」などが選ばれた理由になっていました。

子どもたちは、しっかりと朝ごはんを食べてくることの大切さを理解していました。

一日の始まり、大切な朝ごはん！しっかりと食べよう！

12月10日(金)

5年校外学習



きょうのひとくちメモ

にら
菲...



ジャキジャキした食感と香り
食欲がわく緑黄色野菜

これは、ニラの^{しゃしん}写真
です。^{みどりいろ}緑色の^{ほそなが}細長い
^は葉が^{うへ}上に向かってた
くさん^の伸びています
ね。

^{がつ}3月～^{がつ}5月が^{しゅん}旬とさ
れる^{やさい}野菜ですが、ハ
ウス栽培が^{さいばい}ひろ
まり、

^{ねんじゅうでまわ}1年中出回るようになりました。特に、^{とく}寒い^{さむ}冬場には、^{なべ}鍋の^{くざ}具
材として^い欠かせない^か野菜^{やさい}です。

^{とちぎけん}栃木県の^{せいさんりょう}ニラの生産量は、^{ぜんこくだい}全国第2位^いです。ニラをたくさん
^た食べて、^{かぜ}風邪に^ま負けない^{からだ}体^{つく}を作しましょう！

12月13日(月)

どくしょ しゅうかん
読書週間 ~17日まで



きょうのひとくちメモ

りんご...

栃木県^{とちぎけん}のりんごの生産量^{せいさんりょう}は、全国^{ぜんこく}で10位^いです。晃陽地域^{こうようちいき}であるおとなりの篠井地区^{しのい ちく}では、りんごの生産^{せいさん}がさかんで、日光街道^{にっこうかいどう}沿い^{おお}に多くのりんご園^{えん}が並^{なら}んでいますね。

「りんごが赤^{あか}くなると、医者^{いしゃ}が青^{あお}くなる」といわれるほど、体^{からだ}に良^よいとされるりんごを、たくさん食^たべてください。

アップルペクチン

- ・老廃物の排除と乳酸菌の増殖、解毒作用など、整腸作用がある
- ・コレステロールの吸収、体外に排除

放射線セシウムの排出効果が非常に高いことが確認されています。

りんごポリフェノール

- ・ガン細胞を促進する活性酸素を抑制
- ・コレステロールの吸収・排除
- ・抗アレルギー作用がある
- ・シミやそばかすの原因、メラニンを抑える
- ・口臭成分を抑える

カリウム

- ・血液中の余分な塩分を排出、高血圧予防

りんご酸

- ・殺菌作用があり、咳止め、むかつきに効果
- ・自律神経を正常に戻し、ストレスを解消
- ・新陳代謝を高める

ビタミンC

- ・美肌効果がある
- ・免疫機能を高める

りんごの『密』について
人気の「密」はふじなど一部の品種にしか入りません。
又、収穫後時間が経つにつれて果肉に分散していくので徐々に消えてしまいます。

りんごの保存方法

りんごはポリ袋に入れ、密封して保存するとしばらくの間鮮度が保たれて美味しく食べることができます。食べるときに冷やすと一層美味しくなります。



いつも元気で
医者いらず



12月14日(火)



きょうのひとくちメモ

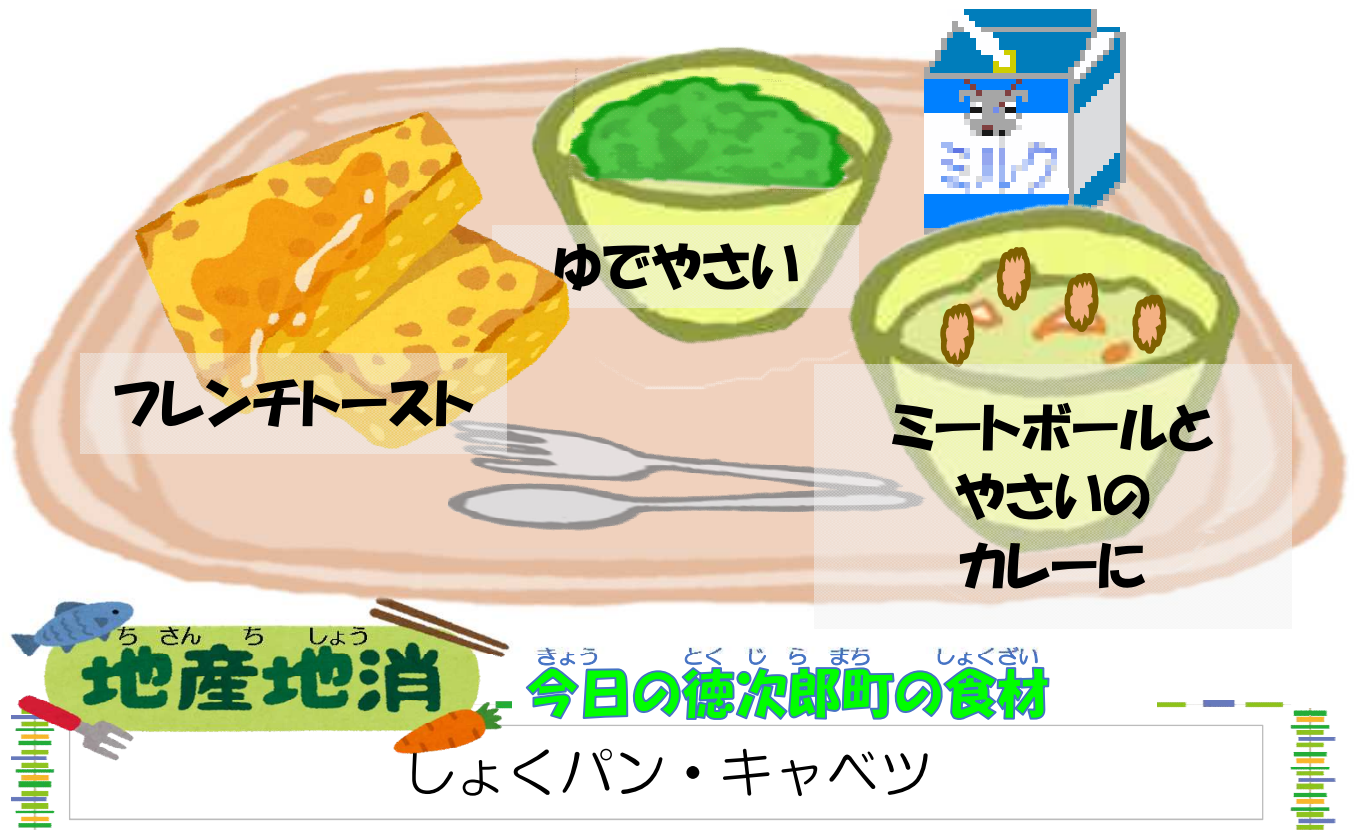
のっぺい汁...

しょうがつ ぼん ねんちゅうぎょうじ さい した にいがた ゆた
正月やお盆などの年中行事の際に親しまれ、新潟の豊かな
しよくぶんか さいけい きょうどりょうり
食文化を背景とした郷土料理。ねばっていることを意味
する「ぬっぺい」がごげん とりにく きせつ しょうざい
「ぬっぺい」が語源とされ、鶏肉や季節の食材を煮込
んだ料理です。

きょう きゅうしよく じる とりにく じもと
今日の給食ののっぺい汁には、鶏肉と地元のさつまい
も、こんにゃく、だいこん、にんじん、ごぼう、こまつな
がはい 入っていますよ！

やさい はい
野菜がたくさん入っていて、しょうゆ味、片栗粉でとろ
みをつけたのっぺい汁を食べて、こころ からだ あたた
みをつけたのっぺい汁を食べて、心と体を温めてください
ね。

12月15日(水)



きょうのひとくちメモ

フレンチトースト・・・

朝食や軽食、デザートとしてよく食べられます。溶いた卵と牛乳を混ぜたものをパンに染み込ませ、フライパンなどにバターを熱して焼いたもので、パンがしっとりした食感に変わります。

今日の給食では、オーブンで焼きあげたフレンチトーストです。
あまくてやわらかな食感を
楽しんでください。



12月16日(木)



きょうのひとくちメモ

キムタクごはん・・・

キムチとたくあんが入った混ぜごはんなので、キムタクごはんといいます。ぴりっとした辛みと豚肉と野菜の旨み、こりこりとしたたくあんの食感がおいしい混ぜごはんです。子どもたちにも人気のメニューです。

混ぜごはんを多く給食に取り入れるようにしています。それは、白いごはんを食べなれているので、混ぜごはんに抵抗がある子もいるからです。また、たくさんの食材を一度に食べられるというのも理由です。

一度食べてみて、おいしいと分かったら、たちまち好きなメニューになってしまいますよ！！