

月

火

水

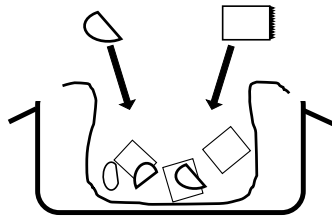
木

金

7日(木) 端午の節句の行事食



- たけのこごはんには使用しているたけのこは、大きくまっすぐ伸びることから成長を祈願する代表的な食べ物として知られています。
- かしわもちの袋や、食べ残しは、直接食缶に入れず、入っていた大きなビニール袋に入れて食缶に戻しましょう。



今月の目標

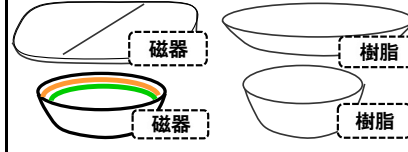
マナーに気をつけて楽しく食事をしよう

食事のマナーは、一緒に食事をする人同士がお互いに気持ちよく食事をする事ができるための心遣いです。みんなが楽しく食事ができるように、できることを考えて実践していきましょう。

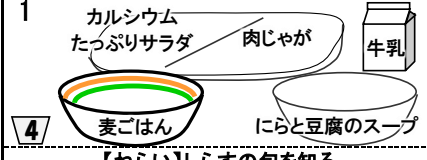


7日(木)のたけのこごはんは、具とごはんを混ぜてから食べます。具とごはんを混ぜてから食べる日には、スプーンのみぜるマークをつけています。

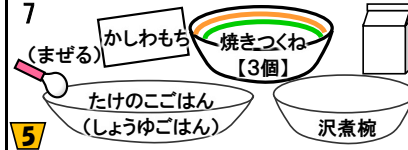
(まぜる)



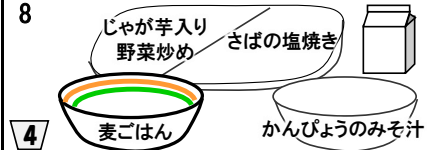
食器は4種類あり、そのうち2~3種類を使用します。
④は、食缶の数を示しています。配り方表を確認してから配膳しましょう。一ロメモは、食事の前に日直や係が読むなど活用してください。



【ねらい】しらすの旬を知る
いわしの稚魚であるしらすは春先から秋にかけてが旬です。九州近海で生まれたしらすは、黒潮に乗って北上し、様々な地域で獲ることができます。



端午の節句について知る
たけのこは成長、かしわもちは子孫繁栄に通じることから、縁起のよい食べ物とされています。子どもの健やかな成長を願う意味が込められています。



◎魚の上手な食べ方を知る
切り身の魚を食べるときは、魚の真ん中にはして切れ目をし、身を離れやすくします。はして一口ずつ切り分けて食べましょう。小骨があればお皿の1ヶ所にまとめます。



◎盛り付け方に気をつける
給食当番の時は、盛り付け方にも気を付けましょう。きれいに盛り付けられていると、よりおいしそうに見えます。また、食器や食缶の周り、床にこぼさないようにしましょう。



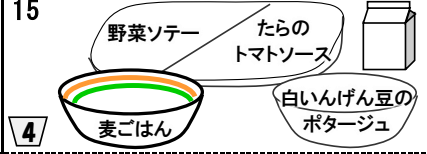
オイスターソースについて知る
オイスターソースは牡蠣(かき)のエキスを砂糖や塩、でん粉、酢などを加えて作られる調味料です。料理に深い旨味と甘味、磯の香りを加えることができます。



「かわさきぞだち」のトマトについて知る
ミネストローネには、「かわさきぞだち」のトマトを使っています。川崎市では大正時代の末頃から栽培が始まり、露地・ハウスともに様々な品種が栽培されています。



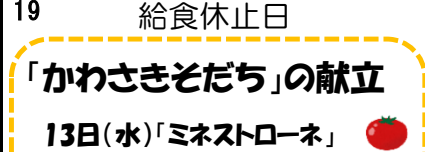
しゅうまいについて知る
しゅうまいは蒸し料理で「焼売」と書きます。本場中国では、「焼」という漢字は焼くという意味の他に、炊く、沸かすなど、日本とは少し違う使われ方をしているようです。



新献立 たらのトマトソースを味わう
たらは、かまぼこなどの練り物に使われる魚です。身がくずれやすいため給食では揚げた角切りのたらにさっぱりしたトマトのソースを和えていただきます。



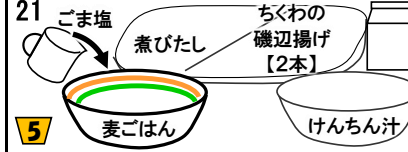
とりむね肉の栄養を知る
とりむね肉は、体をつくるもとになるたんぱく質が多く、脂肪が少ないのが特徴です。成長期の体づくりを支える大切な栄養がたっぷりです。



給食休止日
「かわさきぞだち」の献立
13日(水)「ミネストローネ」
トマト
26日(火)「ピクルス」
キャベツ



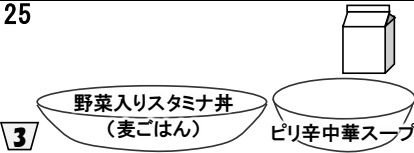
チキンストロガノフを味わう
ストロガノフはロシアの代表的な煮込み料理です。今日は、とり肉やたまねぎ、にんじんを炒め、デミグラスソースやトマトケチャップなどを加えてよく煮込んで作ります。



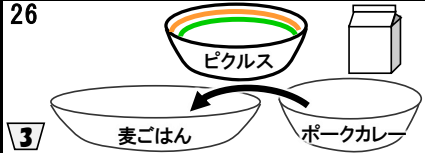
◎飯碗・汁碗を持って食べる
飯碗と汁碗は持って食べるのがマナーです。配り方表のような正しい食器の置き方をすることで、食べやすくなります。食器の位置や食べ方を意識してみましょう。



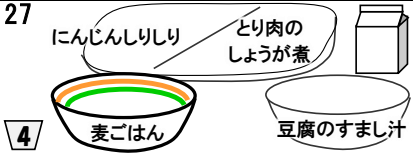
塩こんぶについて知る
塩こんぶは、こんぶをやわらかく煮て、塩やしゅうゆなどの調味料で味をつけて作ります。こんぶのうま味を生かした保存食で、昔から親しまれています。



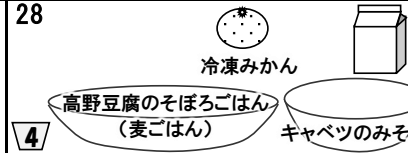
にらの旬を知る
にらは1年を通して生産されていますが、最もおいしい旬の時期は3~5月です。春の始めのにらの葉は、やわらかく香りが強いのが特徴です。



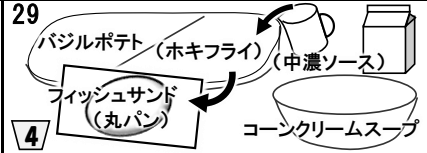
「かわさきぞだち」のキャベツについて知る
川崎市内のキャベツの主な産地は、宮前区、高津区、麻生区です。生産量が市内で一番多い高津区では、特に橘地区で多く栽培されています。



◎はしの使い方を知る
はしは、「はさむ・つまむ・切る・ほぐす・すくう・混ぜる」など、色々な使い方がありまます。はしを上手に使って、毎日のごはんをおいしくいただきます。



冷凍みかんについて知る
みかんに含まれるクエン酸やリンゴ酸などの酸味・渋み成分は冷たい刺激を受けることで舌の感覚が鈍くなり、甘みを感じます。冷凍みかんが甘く感じるのはこのためです。



フィッシュサンドを味わう
ホキは、ふっくらとして淡泊な味わいの白身魚です。今日はパンと組み合わせました。ホキフライに中濃ソースをかけて、パンにはさんで食べてみましょう。