

	月	火	水	木	金
	4月18日 のり	4月19日 ナポリタン	4月20日 親子煮	4月21日 牛乳	4月22日 メイプルシュガー
写真					
ひんがしメモ	<p>のりは海そうの一つです。海そうにはカルシウム、鉄などの無機質や食物せんいなどが含まれています。</p> <p>日本では大昔にのりを税金として、役所に納めていた時代がありました。日本人が長生きできるのは、海そうをよく食べてきたからという説もあります。磯香あえののりの風味を味わいましょう。</p>	<p>1945年東京の有名ホテルの入江料理長が、アメリカ兵士が、ケチャップで和えただけのスパゲッティを食べているのを見て、茹でたスパゲッティを玉ねぎ、ピーマン、ハムなどとケチャップで炒めた「ナポリタン」を考えたとされています。ナポリタンは日本で創作された日本風パスタ料理です。</p>	<p>親子煮とは、鶏肉と卵を使った煮物料理です。親である「鶏」と、鶏が産んだ「卵」を使った料理なので、親子煮と呼ばれるようになりました。ごはんのにせると『親子丼』になります。</p> <p>また、鶏肉の代わりに牛肉や豚肉を使ったものは『他人どんぶり』といひます。(稲荷第一小学校では、親子煮は月曜日に変更になりました。)</p>	<p>給食では、毎回牛乳が出ます。牛乳には成長期みなさんに必要なカルシウムが含まれていて、手軽にとることができるからです。給食に出る牛乳を1パックのむと、カルシウム約230mgとることができます。牛乳が苦手な人もいるかもしれませんが、少しずつでも飲むようにして、なれていきましょう。</p>	<p>メイプルシュガーとは、サトウカエデの樹液から作られる砂糖です。メイプルシロップも樹液を煮詰めたものです。サトウカエデの木が育っていても樹液がとれる地域は限られて、世界のメイプルの約80%がカナダ産です。カナダはメイプルリーフが国旗のシンボルになっているほど、メイプルシロップ生産が有名な国です。</p>
	4月25日 みとちゃんポークコロック	4月26日 我が家のおすすめ料理	4月27日 なっとう	4月28日	4月29日
写真				<p>振替休日</p>	
ひんがしメモ	<p>今日は、MITOごはんの日です。</p> <p>『みとちゃんポークコロック』は、地場産物の利用と、給食を通じた食育を進めることを目的に、水戸市学校栄養士会で開発したコロックです。水戸市産の豚肉を使用するなど、地元のおいしさが詰まった、ごはんにもパンにも合うコロックです。</p>	<p>『もずくと麦のたまごスープ』は、昨年度、水戸市内の小中学生に募集した『我が家のおすすめ料理』の中から選ばれたレシピです。</p> <p>渡里小学校2年生保護者 大塚聡 美さん考案のレシピです。</p> <p>みだくさんでお腹にたまる一品になっています。味わっていただきます。</p>	<p>納豆は、蒸した大豆に納豆菌をつけて発酵させて作ります。発酵することによって、消化・吸収がよくなり、独特の粘りと風味が生まれ、栄養価も高くなります。</p> <p>給食の納豆に使われている大豆は、茨城県の納豆小粒という種類です。水戸市内の納豆工場で作られています。</p>	<p>昭和の日は、もともと「平成」の前の「昭和」の時代の天皇、昭和天皇の誕生日で「天皇誕生日」と呼ばれていました。1989年に昭和天皇が亡くなった後「みどりの日」になりました。2007年に「昭和」という名前を残そうという考えから、みどりの日が「昭和の日」となり、みどりの日は5月4日に移動しました。</p>	