

	月	火	水	木	金
	6月13日 さば	6月14日 ブルーベリー	6月15日 ナムル	6月16日 ジャがいも	6月17日 8020運動
図					
文	<p>さばを漢字で書くと「魚」へんに「青」と書きます。背中が青いのでこの漢字が当てられたといわれています。また、さばは脂質やビタミン類が多く、栄養価の高い魚です。さばなどの青魚の脂質には生活習慣病を予防するEPAやDHAが豊富に含まれています。今日は、塩焼きでいただきます。</p>	<p>ブルーベリーは茨城では6月から9月に収穫できる果物で、近年では水戸市内でも栽培されています。家の庭で栽培している人も多いでしょう。そのまま生で食べる他、ジャムやソースにして、1年中、甘酸っぱい風味を味わうことができます。今日は、ブルーベリージャムを入れて米粉の蒸しパンです。</p>	<p>ナムルとは、もやしなどの野菜や山菜をゆでて、ごま油や塩、にんにくなどで味付けした韓国料理です。地域や季節によってナムルの種類は異なり、豆もやしの「コンナムル」、大根の「センナムル」、ほうれん草の「シグムチナムル」などがあります。種類は豊富で、ナムルにならない野菜はないといわれています。</p>	<p>ジャがいもの主な成分は、でんぷんで、エネルギーのもとになります。その他、ビタミンC、ビタミンB1、ビタミンB6、ナイアシンなど、色々な栄養素が含まれます。ジャがいものビタミンCは加熱しても壊れにくいので、煮たり茹でたりしても高い栄養価を保ちます。また、おなかの調子をよくなる食物繊維も豊富に含まれています。</p>	<p>8020運動を知っていますか。8020とは80歳になっても20本以上自分の歯があるようにしようという運動です。みなさんの歯は、6歳ぐらいから14歳ぐらいまでの間に、子供の歯から大人の歯に生えかわり、そのあと大人の歯を一生使います。よく噛んでた液を出すことで歯を守るができます。</p>
	6月20日 トック	6月21日 衛生に注意	6月22日 ごはん	6月23日 かぼちゃ	6月24日 ラタトゥイユ
図					
文	<p>韓国でも、モチは正月などの行事に欠かせないものです。韓国のモチは、もち米ではなく、うるち米を原料にして、作られています。もち米のモチと違い、粘りや伸びは少なく歯切れがよく、煮込み料理や鍋料理に加えても、煮崩れしにくいことが特徴です。「トック」がモチ全般を意味し、トックは「汁物のモチ」を意味します。</p>	<p>梅雨の季節は温度と湿度が高い日が多くなります。食べ物はいたみやすく食中毒の発生も心配されます。日頃のうがい、手洗いをよりていねいにおこない、換気をするなど食事の場を清潔にしなければなりません。給食当番の衛生チェックをしっかりと、もし具合の悪いような時は当番を代わってもらいましょう。</p>	<p>ごはんは、脳や体を動かすエネルギーのもとになる栄養が含まれます。どんなおかずとも相性がよいのが特徴です。ごはんとおかずは交互に食べるととてもおいしくなります。給食のごはんになる米は、水戸市でとれた「コシヒカリ」です。地元の農家さんが育ててくれたお米を一粒一粒、味わっていただきます。</p>	<p>かぼちゃはメキシコが原産で、日本へは、ポルトガル人によって、カンボジアから伝えられたので「かぼちゃ」の名前がつけました。かぼちゃは、緑黄色野菜です。黄色はカロテンの色で体の中でビタミンAになり、免疫力を高めてくれるのでかぜの予防になります。茨城県では、那珂かぼちゃや江戸崎かぼちゃなどが有名です。</p>	<p>ラタトゥイユはフランスの南部にあるプロヴァンス地方を代表する野菜料理です。水を使わずにじっくり野菜の水分だけで煮た料理なので、野菜のうまみやあまみを感じられます。温かくても冷やしてもおいしく食べることができます。なす・トマト・ピーマン・パプリカ・ズッキーニなど、夏が旬の野菜をたっぷり使います。</p>