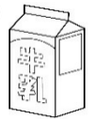
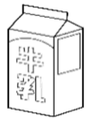
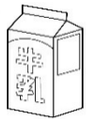
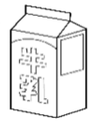
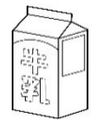
きゅうしょく　カレンダー　⑤

三中ブロック

	月	火	水	木	金
	5月30日　我が家のおすすめ料理	5月31日　豆	6月1日　ツナ	6月2日　中華料理	6月3日　茎わかめ
もりつけ図	③ いわしのなんばんづけ ④ だいこんサラダ ②  ① ごはん ⑤ ぎゅうにくとまめもやしのスープ	⑤ レアチーズいちご ③ ビーンズサラダ ②  ① はちみつパン ④ ポテトのカレースープに	③ ツナわかめふりかけ ⑤ うまこんぶあえ ②  ① ごはん ④ だいこんとぶたにくのいために	④ チンゲンサイのちゅうかあえ ② ① ごはん ③ マーボーどうふ	③ あつやきたまご ④ くきわかめのきんぴら ②  ① ごはん ⑤ じゃがいものみそしる
ひとくちメモ	「牛肉と豆もやしのスープ」は昨年度水戸市の小中学生と保護者に募集した「我が家のおすすめ料理」の中から選ばれた料理です。　寿小学校５年小泉拓真さんの保護者が考案したレシピです。豆もやしをはじめとした野菜をたくさん入れることで，おかずスープのように食べることができるところがポイントです。	豆には，体をつくるもとになるたんぱく質や，エネルギーになる炭水化物，体の調子を整えるビタミン，食物せんいが豊富に含まれています。世界中で食べられていて，さまざまな形や色があります。また，ゆでたり，煎ったり，　粉にしたりして，様々な食品に加工されます。今日のサラダには大豆，青大豆，いんげん豆が入っています。	ツナの原料は，まぐろやかつおです。主に，びんながまぐろ，きはだまぐろ，めばちまぐろを原料に，油漬けや水煮にして缶詰にしています。まぐろは，たんぱく質，ビタミンA，ビタミンE，鉄やカリウムが多く含まれています。今日はふりかけに使っていますが，様々な料理に加えて，おいしく食べることができます。	麻婆豆腐は中華料理の一つです。味の特徴は，とうがらしの辛さの「辣」と山椒のしびれるような辛さの「麻」です。中国の四川省で作られる麻婆豆腐は「ホワジャオ」と呼ばれる山椒をたくさん使います。 中国の麻婆豆腐はとても辛いですが，給食では 辛さを控え，食べやすいように作られています。	わかめは葉・茎・めかぶの３つの部分に分けられます。今日の茎わかめのきんぴらに使用している茎わかめは，わかめの中心にある芯の部分で，コリコリとした歯ごたえが特徴です。カルシウムやマグネシウムが多く含まれ，骨を丈夫にしたり，髪の毛や皮膚の健康を保ったりします。
	６月６日　もやし	６月７日　ひじき	６月８日　あじ	６月９日　キムチ	６月10日　MITOごはん
もりつけ図	④ もやしサラダ ② ① ごはん ③ シーフードカレー	③ まめとひじきのサラダ ②  ① きなこあげパン ④ ワンタンスープ	③ あじフライ レモンふうみ ④ おかかあえ ② ① ごはん ⑤ みだくさんじる	① ぶたキムチどん（ぐ） ② （ごはん） ③ はるさめいりわかめスープ	④ コーンサラダ ② ① くろパン ③ やわらかねぎのクリームに
ひとくちメモ	もやしの「萌」という漢字には，若い芽がどんどん伸びるという意味があります。もやしは，種から芽が出た状態の植物のすべての名前に使われるので，いろいろな豆類から作られるもやしがあります。豆の状態ではほとんど含まれていないビタミンや，おいしさのもととなるアミノ酸が豆の時よりも多くなります。	ひじきは，漢字で「鹿に尾に菜」と書きます。形が鹿の黒くて短いしっぽに似ていることからこの漢字がつけられたといわれています。ひじきは海藻の仲間で，海の中では茶色をしており，加熱すると黒い色になります。 カルシウムや，食物繊維が豊富で，成長期のみなさんにぴったりな食材です。	あじは，脂がのっていて，うまみが多い魚なので「味が良いから『あじ』」という名前がつけられたともいわれています。あじは，世界中で食べられている魚です。日本では，刺身や寿司，干物などにして食べますが，外国でもマリネやフライなど，様々な料理に使われています。今日は，レモン風味のあじフライにしました。	キムチは，韓国の漬物の総称です。白菜漬けの「ペチュキムチ」，きゅうり漬けの「オイキムチ」などが代表的です。キムチは野菜の他に，魚の塩辛や乾物を混ぜて漬け込んだものが多く，家庭によって使う材料や味付けが違います。今日は豚肉と合わせた野菜たっぷりの豚キムチ丼です。ご飯と一緒にいただきましょう。	「柔甘ねぎ」は，ＪＡ水戸オリジナルブランドのねぎです。今日はクリーム煮にしました。この柔甘ねぎは，白い部分が一般的なねぎより 1.3～1.6 倍長くて柔らかく，加熱すると甘くなるのが特徴です。また，緑の部分も柔らかく食べることができます。 ４月から６月が旬で，今が一番美味しい時期です。