

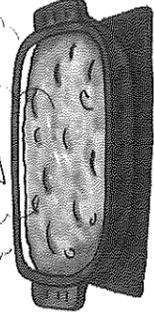
# 6月の献立より

毎日の給食に使用する食品の栄養や旬、行事献立の紹介、給食指導など食に關する指導のポイントを各誌に提供しています。  
白めくり式の「給食カレンダー」として数量などに掲載されるほか、給食時箇の解説などにも活用されています。

6月 4日 (火)

## ドリア

今日は、鶏肉、たまねぎ、グリーンピースが入ったカレー味のドリアが出ます。



ドリアは、バターをぬった容器にピラフを入れ、ホワイトソースやチーズなどをかけて焼いた米料理です。

給食のドリアは、まず具をいため、湯と米を加えて煮立て、味付けします。それをミニバットに入れ、粉末チーズとパン粉をふり、焼き物機で焼いて作ります。

6月 12日 (水)

## 歯を強くする食べ物

- ◎ 歯をつくるカルシウムが多い食べ物  
(牛乳・乳製品、小魚、海苔、大豆、大豆製品、野菜など)
- ◎ 歯の土台となるたんぱく質が多い食べ物  
(卵、魚、牛乳・乳製品、大豆、大豆製品など)
- ◎ カルシウムの吸収を高めるビタミンDが多い食べ物  
(魚、きのこなど)
- ◎ 歯をしようぶにするかみごたえのある食べ物  
(歯茎やあごを刺激し強くなる。)  
(歯槽膿腫の多い歯や歯、かたい食べ物など)

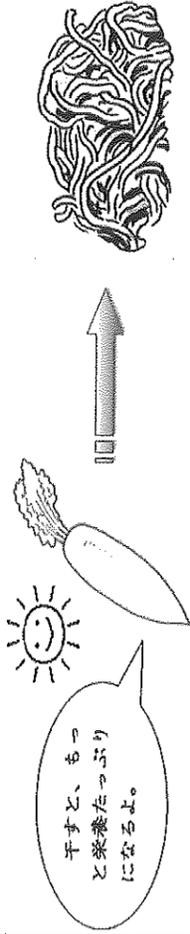
6月 19日 (水)

## 切干しだいこん

切干しだいこんは、だいこんを切って、干して乾燥させて作ります。せん切干しのほか、小口切りにした花切干しなどがあります。

干すことで、うまみや栄養価が増します。

生のだいこんに比べると、食物繊維やカルシウム、鉄などが多くなります。



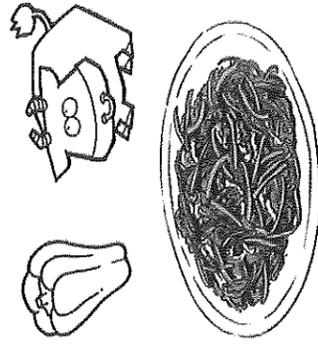
6月 24日 (月)

## チンジャオロウスー

チンジャオロウスーは、ピーマンと牛肉を細く切ってためた中国の料理です。

中国語で、「青椒」はピーマン、「羊肉」は牛肉、「絲」は細切りという意味です。

細切りにして下味をつけた肉と、細切りにした歯ごたえのある野菜を組み合わせる料理です。

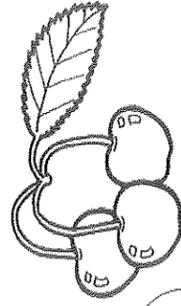


6月 21日 (金)

## さくらんぼ

さくらんぼは、初夏の訪れを感じさせる果物で、6月から7月ごろに多く出回ります。おもに山形県で栽培されています。皮がピンと張って、弾力とつやがあり、完熟したものがおいしいです。

給食では、1年に1回、6月に生のさくらんぼが登場します。



さくらんぼは、サクラの果です。

6月 25日 (火)

## 給食に登場する海そう

海に囲まれている日本では、昔から海そうが食べられていました。給食にもいろいろな海そうが登場します。



これらの海そうは、エネルギー源にはなりにくいですが、体内の代謝を活発にして、心身を元気にするヨウ素をたくさん含んでいます。

## 〈にんじんしりしり〉

(材料：4人分)

- にんじん……………2本
- たまご……………1個
- こいししょうゆ……………小さじ2
- かつおぶし……………適量
- 塩……………少々
- こしょう……………少々
- サラダ油……………適量

—にんじん—

にんじんは、カレーやシチュー、煮もの、サラダなどさまざまな料理に使える野菜です。最近では、にんじん特有のにおいや風味をおさええた品種が栽培されるようになり、季節を問わず出回っている「西洋系」と、金時にんじんや沖縄県の島にんじんのような「東洋系」に分けられます。

また、にんじんに多く含まれるカロテンには、目の網膜、のどの粘膜を強くするのを助ける働きがあります。

