６月６日

今日のお話は「牛乳」についてです。なぜ給食に牛乳が出るのか知っていますか？それは、成長期に特に重要な「カルシウム」を多く含むからです。カルシウムは骨や歯の材料になりますが、人間の骨量は１８歳～２０歳がピークで、年を重ねるごとに減少していきます。生涯にわたって丈夫な骨を維持するために、成長期にはカルシウムを十分とることが必要です。カルシウムは、小魚や海藻、豆類にも多く含まれているので、牛乳が苦手な人はほかの食品でとるようにしましょう。

６月１０日

今日のお話は「トマト」についてです。トマトは夏の野菜というイメージがありますが、真っ赤に育った完熟トマトやフルーツのような甘いトマトは、１年中栽培されています。トマトは日本各地で栽培されていて、生産量は熊本県がダントツの １ 位です。次いで北海道、愛知県となっています。生でもおいしく食べられますが、トマトの煮込みやスープなどの料理、ケチャップやソースなどの調味料にも使われる野菜です。１年間で食べられる量は、野菜の中で世界一位と言われるほど、世界中で親しまれています

６月１９日

今日のお話は「じゃが芋」についてです。じゃが芋は炭水化物を多く含み、体を動かすエネルギー源になります。また、体の調子を整えるビタミンｃも多く含んでいます。ビタミンｃは熱に弱く、火を通すと栄養量が減ってしまいますが、じゃが芋のビタミンｃはでんぷんに囲まれているため、火を通しても壊れることなく、体にしっかりと取り入れることができます。

６月２５日

今日の給食は「タイ料理」です。ガパオライスは、炒めたひき肉と野菜にオイスターソースやナンプラー、バジルを加え、ごはんにかけて食べる料理です。ナンプラーは、タイ料理に欠かせない調味料で魚から作られます。クイッティオのスープは、クイッティオというお米から作られた麺を使ったスープです。どちらの料理も、給食用に材料や味付けをアレンジしていますが、タイ料理の雰囲気を味わいながら食べてください。