

給食だより 7月号

7月の地産地消
米 だいず にんにく とうもろこし
干しいたけ 若さのみそ

7月のかみかみ献立
8日(水) 福神漬け

本格的な夏がやってきました。夏休みもうすぐですね。暑くなると、食欲が落ちやすく、「熱中症」や「夏ばて」も起こしやすく、注意が必要です。また、休み中は普段の生活リズムが崩れやすいです。夏ばてを予防し、長い夏休みも元気に過ごしましょう。

夏の食生活、こんなところに気をつけて!

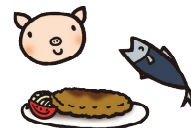
朝ごはんをしっかり 食べよう!

朝ごはんは1日をスタートさせる大切な食事です。
ごはんや汁物のおかずからも、暑い夏には欠かせない水分補給ができます。



肉や魚など主菜のおかず をしっかり食べる!

のどごしのよい麺や冷たいサラダばかり食べていては、栄養バランスが崩れてしまいます。揚げ物やカレー、スパイスを効かせたエスニック料理などを上手に取り入れ、主菜のおかずもしっかり食べましょう。



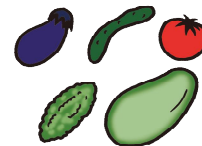
こまめな水分補給を 心がけよう!

夏の水分補給のコツは、「のどがかわく前に少しずつとる」です。
ふだんは水や麦茶などでとるのがよいでしょう。



夏野菜をたっぷり 食べる!

夏の太陽を浴びて育った夏野菜はビタミンや無機質(ミネラル)がいっぱいです。
水分も多く、「食べる水分補給」にもなります。



知っていますか?

『土用の丑』の日とうなぎの関係

※ 今年は7月26日(日)



『土用』とは、二十四節季の立夏・立秋・立冬・立春の前の18日間のことで、季節の終わりにあたる期間です。18日前を『土用の入りの日』といいます。夏の土用の丑の日には、うなぎを食べる習慣があります。
江戸時代、平賀源内という発明家が広めたと言われます。暑い夏には売り上げが落ちてしまううなぎ屋から相談を受けて、『土用の丑は、【う】のつくうなぎを食べて元気に過ごそう』と宣伝をしたのです。
うなぎはビタミンAやB1を多く含み、夏ばての予防におすすめです。



まるまる満点 多彩なメニュー 未来につながる 相生の給食

7月の『まるまる満点メニュー』

9日(木) 肉団子のトマト煮込み・キャベツのスープ・茹でとうもろこし

7月は『愛情たっぷり 相生産とうもろこし』です。相生市若狭野町にある伊東農園の伊東敬文さんが、毎年、学校給食用のとうもろこしを届けてくださっています。さらに今年から、同じく若狭野町にある飛燕ファームの松田龍児さんからも、とうもろこしを提供していただけることになりました。

とうもろこしは、昼の暑い時間になると、夜にたくわえていた甘みを少しずつ使ってしまうため、『朝採れ』が1番甘くておいしいと言われています。生産者さんは、1番おいしい状態で届けられるように、太陽が昇る前の暗いうちから収穫を始めてくださっています。伊東さんは「地元で育った野菜を、地元の子供たちにおいしく食べてほしい。」、松田さんは「子供たちに給食を楽しんでもらいたい」という思いで、育ててくださっています。

生産者さんの思いが詰まったとうもろこしを、感謝の気持ちをもっていただきましょう。



【畑でとうもろこしが育つ様子】

給食レシビは
こちら



日	曜	パン ごはん	牛 乳	お か ず	ざ い り ょ う 名			家庭でとくに とりたいもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g
					ねつや力になるもの ★ 黄のたべもの	体をつくるもの ★ 赤のたべもの	体のちようしをととのえるもの ★ 緑のたべもの			
1	水	ごはん	○	あつあげのカレーいため ビーフンスープ	ごはん ごま油 さとう でんぷん ビーフン	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ とりにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ねぎ ほうししいたけ チンゲンサイ	ごはん るい	584	22.5
									693	25.7
2	木	パン	○	ウインナーポテト ミネストローネ れいとうパイン	パン じゃがいも さとう オリーブ油 あぶら	ぎゅうにゅう チキンウインナー あおのり とりにく だいず	たまねぎ にんにく にんにく キャベツ トマト缶 パイナップル	たまご るい	572	25.4
									654	29.0
3	金	ごはん	○	ささみカツ はっぽうさい わかめスープ	ごはん あぶら さとう でんぷん ごま油	ぎゅうにゅう ささみカツ ぶたにく わかめ とうふ	はくさい チンゲンサイ たまねぎ にんじん もやし だけのこ	さかな るい	592	21.5
									708	25.0
6	月	わかめ ごはん	○	ぶたにくとじゃがいものこみ もだんごのすましじる	ごはん じゃがいも さとう あぶら	わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく はもだんご	たまねぎ いんげん しょうが にんじん えのきたけ ねぎ	まめるい	573	22.8
									664	26.1
7	火	【七夕献立】 ごはん	ジョ ア	ほしがたチキンカツ キャベツともやしのソテー ばちじる(たまごぬき) たなばたゼリー	ごはん あぶら ごま油 ばち ゼリー	ジョア チキンカツ かまぼこ うすあげ	キャベツ もやし コーン にんじん たまねぎ ほうししいたけ ねぎ	しゅじつ るい	551	19.8
									666	23.2
8	水	なつやさい カレー ライス	○	フルーツヨーグルト ふくじんづけ	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト	かぼちゃ たまねぎ にんじん なす ピーマン みかん もも パイナップル ふくじんづけ	いろいろすい やさいるい	607	19.3
									725	22.1
9	木	【まるまる満点 メニュー】 パン	○	にくだんごのトマトにこみ キャベツのスープ ゆでとうもろこし	パン さとう オリーブ油 でんぷん	ぎゅうにゅう ノンフライつくね チキンウインナー	たまねぎ にんじん しめじ トマト缶 キャベツ とうもろこし	まめるい	557	24.0
									675	28.4
10	金	ビビンバ	○	とうがんのスープ	ごはん ごま油 さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまご ぶたにく	にんにく しょうが ねぎ もやし にんじん こまつな とうがん チンゲンサイ たまねぎ ほうししいたけ	いもるい	568	23.8
									675	27.5
13	月	ごはん	○	マーボーどうふ はるさめスープ	ごはん ごま油 でんぷん さとう あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ とりにく	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが ほうししいたけ チンゲンサイ	くだもの るい	551	21.6
									656	24.9
14	火	ごはん	○	だしまきたまご ちくわのきんぴら わかさのみそのみそしる	ごはん あぶら さとう ごま油	ぎゅうにゅう たまご ちくわ わかめ とうふ うすあげ わかさのみそ	ごぼう こんにゃく にんじん いんげん たまねぎ	やさしいるい	551	22.9
									645	25.5
15	水	ごはん	ジョ ア	あげどりのレモンづけ ひじきのにももの ぶたもやしスープ	ごはん でんぷん あぶら さとう ごま油 ラー油	ジョア とりにく ひじき うすあげ ぶたにく かつおぶし みそ	レモン にんじん もやし キャベツ しょうが にんにく	さかな るい	566	24.7
									683	29.1

作ってみよう！給食レシピ☆

マーボーなす

材料(4人分)

豚ひき肉 … 100g
なす … 中2本
玉ねぎ … 1/2個
にんじん … 1/4本
ピーマン … 中2個
しょうが … 1片
(チューブなら大さじ1弱)

トウバンジャン … 0.5g(小さじ1/10)
ケチャップ … 大さじ1と1/2
淡口しょうゆ … 大さじ1
★ 砂糖 … 小さじ1/2
テンメンジャン … 1.5g(小さじ1/3)
中華だしの素 … 小さじ1/2
でんぷん … 小さじ1弱
(少量の水で溶いておく)

作り方

- ①なすは1cm幅のいちよう切りにして水に浸す。玉ねぎはくし切り、にんじんは細切り、ピーマンは短冊切り、しょうがはみじん切りにする。
★の調味料を混ぜ合わせておく。
- ②少し深さのあるフライパンを熱し、しょうがとトウバンジャンを軽く炒め、豚ひき肉を入れて炒める。
- ③火が通ったら、にんじん・ピーマン・玉ねぎ・なすを炒める。軽く炒めたら、具材の半分くらいまでかぶる量の水を入れ、野菜に火を通す。
- ④★を入れ、水溶きでんぷんを加えてとろみをつける。
- ⑤仕上げに、ごま油を回し入れる。



ケチャップ味のマーボーなすです。
なすが苦手な子どもでも「給食のマーボーなすなら食べられる」と言うほど、おいしくて食べやすい味付けになっています。
※辛さは味を見ながら調整してください。

フルーツヨーグルト

材料(4人分)

無糖ヨーグルト … 160g
グラニュー糖 … 小さじ2
みかん缶 … 25g
パイン缶 … 25g
もも缶 … 20g
(※お好きなフルーツを70g程度)

作り方

- ①フルーツをざるに取り出し、しっかり水気を切る。
- ②無糖ヨーグルトにグラニュー糖を加え、よく混ぜる。
- ③ヨーグルトとフルーツを混ぜる。



暑さで食欲がないときでも、さっぱり食べられるデザートです。
フルーツは冷やしておくと、おいしいです。