

2015年7月



献立紹介



10	金	『いかの照り焼き』は、いかをやわらかく食べてもらえるように表面に切込みを入れます。よくかんで食べましょう。よくかんで食べることによって、消化が良くなり、栄養がからだのすみずみまで行きわたるようになります。また、頭の働きがよくなったり、あごがきたえられて歯並びがよくなるなど良いことばかりです。
13	月	『アジ』は、初夏から夏にかけておいしくなる魚です。フライや、お刺身、つまれなどいろいろな料理でおいしく食べることができる魚です。DHAという栄養が多く含まれています。DHAは、病気になるのを防いだり、頭の働きをよくする働きがあります。
14	火	夏に旬をむかえる夏野菜をたっぷりを使って作る『夏野菜カレー』の登場です。夏野菜には、かぼちゃ、なす、トマト、ズッキーニ、えだまめ、ゴーヤ、ピーマン、パプリカなど色鮮やかなものがたくさんあります。太陽の光をたっぷり浴びて育ち、ビタミンなどの栄養が多く含まれています。また、夏野菜にはからだの熱を下げる働きのあるものが多くあります。旬の食べ物を食べることは健康なからだを維持するために大切です。
15	水	冷たくさっぱりとした『蒸し鶏のサラダうどん』です。冷たいうどんにとり肉や野菜をのせて、ごまと豆乳を加えた麺つゆをかけて食べてください。夏は暑くて食欲がなくなりがちですが、肉や野菜などをバランスよく食べましょう。冷たい飲み物やアイスクリームなどの甘いおやつばかり食べるとからだが疲れやすくなりますのでなるべく避けましょう。
16	木	『とうふカツ』は、水気を切ったとうふに豚肉の薄切りを巻いて衣をつけて揚げます。とうふは、『畑の肉』といわれている大豆から作られる食品で、健康にとっても良いという事から世界中で注目されています。大豆も肉もどちらもしょうぶなからだを作るもとになるたんぱく質という栄養を多く含みますが、とうふは肉に比べて脂肪（あぶら）が少ないのが特徴です。脂肪は、からだにとって必要な栄養ですが摂りすぎると、病気になりやすくなります。病気にならないためには肉、とうふ、やさいなどをバランスよく食べることが大切です。
17	金	『ホキ』とは、たらこの仲間の白身の魚です。今回は、衣をつけて油で揚げ、やさいをたっぷり使ったあんをかけます。魚と野菜と一緒に食べることで栄養のバランスがよくなります。スープには『冬瓜（とうがん）』を加えます。冬瓜は、漢字では、ふゆのうりと書きますが、旬は夏です。冬瓜の皮はとてもかたくしょうぶです。このしょうぶな皮によって中の実は守られて夏に収穫しても冬まで保存することができることからこの名前がつきました。
21	火	『錦卵』は、ひじきやにんじん、さやいんげんなどのやさいを卵に混ぜ込み色鮮やかに焼き上げた料理です。たまごは、『食べ物の王様』といわれているほど栄養のある食べ物です。人間が生きていくために必要な栄養のほとんどが含まれています。毎日食べるようにしましょう。
22	水	『ラタトゥユ』は、フランス料理の一つです。パプリカやズッキーニ、なすなどの夏野菜をトマトで煮込みます。じっくりと煮込むことでそれぞれのやさいから栄養とおいしさが溶け出しておいしいラタトゥユになります。給食ではホットドックに加えます。大きなお口で食べてください。
23	木	『まごわやさしい給食』です。まごわやさしいとは、健康に過ごすために積極的に食べてほしい食品の頭文字をとってできた言葉です。『ま』はまめ、『ご』はゴマなどの種や木の実、『わ』はわかめなどの海そう、『や』はやさい、『さ』はさかな、『し』はしいたけなどのきのこ、『い』はいもです。。ごはんには、わの仲間の昆布と、この仲間の白ごまが混ぜてあります。よくかんで食べましょう。そのほかにも給食のどこかに『まごわやさしい』が含まれていますので探しながら食べてください。
24	金	人気の『鶏のから揚げ』です。鶏肉にしょうがと砂糖をもみ込んでやわらかくしてからしょうゆなどで味付けをします。冷めてもジューシーに仕上がります。『切り干し大根』は大根を切って干して乾燥させたものです。乾燥させることによっておいしさと栄養が凝縮されます。また、干すことによって長い間保存することができるようになります。日本で昔から伝わる食品です。
27	月	『せんべい汁』とは、秋田県の郷土料理です。鶏肉や大根、人参などのやさいを煮込み、仕上げにせんべいを割って加えます。せんべい汁のせんべいとは普段おやつなどで食べているお米から作るせんべいとは違い、小麦粉から作られています。煮込むとだし汁を吸ってやわらかくなります。しっかり食べましょう。
28	火	ちくわの穴の中にチーズをつめてカレー風味の衣をつけて揚げます。ちくわは、魚から作られる食品です。からだのもとになるたんぱく質を多く含みます。また、チーズにはたんぱく質だけでなく、歯や骨をしょうぶにするカルシウムも多く含まれています。よくかんでしっかり食べましょう。
29	水	『冷やし中華』は、名前に中華とありますが、中国ではなく日本で生まれた料理です。肉や野菜、卵を中華めんにのせてタレをかけて食べます。食欲がなくなりがちな夏にさっぱりと食べられるのでうれしいメニューですね。とうもろこしは夏が旬です。とうもろこしの粒の皮はかたく消化が悪いのでよくかんで食べるようにしましょう。
30	木	『とり肉の甘みそ焼き』は、鶏肉にテンメンジャンやはちみつなどで作った甘みそをつけて焼きます。はちみつは鶏肉をやわらかくする働きがあります。ごはんによく合うおかずですので、ご飯と一緒に食べましょう。
31	金	炊き込みご飯には「ごぼう」を加えます。ごぼうを食べるのは世界中でも日本だけといわれています。ごぼうには、おなかの中を掃除して便秘になるのを防ぐ食物繊維という栄養が多く含まれています。よくかんで食べましょう。『ひろうす』とは、京都で食べられている料理である『おばんざい』の一つです。とうふに野菜や枝豆などを混ぜて油で揚げます。しっかりとやわらかく、栄養もたっぷりです。