

2015年8月9日



献立紹介



3	月	『アジ』は、フライだけでなくお刺身や干物など、和食には欠かせない魚の一つです。初夏から夏にかけておいしくなる魚で、頭の動きを良くしたり、病気になるのを防ぐDHAなどの栄養がたっぷり含まれています。よくかんで食べましょう。かぼちゃやおくら、夏が旬のからだを元気にしてくれるやさいです。
4	火	カレーは、暑い国であるインドの料理です。ひき肉を使ったカレーを『キーマカレー』といいます。カレーは様々なスパイスを使って作ります。スパイスはからだの調子を整える働きのある物ばかりで薬としても使われることがあります。給食のカレーでは、人参や玉ねぎ、ピーマン、セロリ、ニンニクなどのたくさんのやさいとスパイスを使って作るので栄養たっぷりです。しっかり食べて暑さを吹き飛ばしましょう。
5	水	8月5日は、『土用の丑の日（どようのうしのひ）』です。立秋の前の18日間を土用といい、その中の丑の日にあたる日を『土用の丑の日』といいます。土用の丑の日には、『う』のつく食べ物を食べると夏負けしないといわれており、『うなぎ』を食べる習慣が江戸時代にできました。うなぎには、たんぱく質や様々なビタミン、カルシウムなどの栄養が多く含まれています。『う巻き』とは、卵焼きの中にウナギのかば焼きが入ったものです。食べ物の王様である卵と栄養たっぷりのうなぎを食べて夏の暑さに負けないようにしましょう。
6	木	『ししゃも』は、頭からしっぽまで食べられる魚です。骨や歯を強くしょうぶにするカルシウムが多く含まれています。よくかんで食べましょう。よくかむことは、頭の動きがよくなったり、あごがたえられて歯並びがよくなるなど良いことばかりです。
7	金	『肉みそうどん』は、冷たいうどんにひき肉と野菜で作ったみそダレと、しゃきしゃきと歯ごたえの良いもやしなどの野菜をのせて食べます。食欲がなくなりがちな暑い時でも食べやすく栄養たっぷりの料理です。デザートのスイカは水分たっぷりで汗をたくさんかく夏には欠かせないものです。赤い色はカロテンという栄養で病気になるのを防ぐ働きをしてくれます。皮の近くの白い部分は、甘味がないのであまり食べられていませんが塩漬けなどにして漬物として食べることができます。
10	月	『なっとう和え』は、なっとうとほうれん草などのやさいを和えます。そのまま食べてもおいしいですが、ご飯にのせて食べてもおいしく食べることができます。なっとうは大豆を発酵して作る栄養たっぷりの食品です。さまざまな栄養が含まれていて、からだの調子を整えたり、病気になるのを防ぐ働きがあります。普段から積極的に食べてほしい食品の一つです。苦手なお友だちも少しずつ食べてみてください。
11	火	『チキン南蛮』は、宮崎県の郷土料理です。衣をつけて揚げたとり肉に甘酢だれをからませ、タルタルソースをのせて食べます。タルタルソースは、マヨネーズに茹で卵や玉ねぎ、ピクルスなどを混ぜたものです。揚げ物ですが程よい酸味がありさっぱりと食べることができます。和え物に入っている『殺菌剤』とは海藻の仲間です。お腹の中を掃除して便秘を予防したり病気になるのを防ぐ栄養があります。寒天をよく煮ると溶けてジュースなどを混ぜてゼリーを作ることができます。
12	水	『梅ごはん』の梅には、『クエン酸』という栄養が含まれていて疲れをとる働きがあります。暑い時期は体力を消耗し疲れやすくなります。クエン酸を多く含むものを食べて元気よく過ごしましょう。梅のほかに、レモンやいちご、パイナップル、グレープフルーツなどにも多く含まれています。
13	木	『フレンチトースト』は、卵や牛乳などを混ぜた液をパンにしみ込ませて焼きます。今回は、ハムとチーズを間にはさみボリュームもアップ！焼き立ての温かいものを食べてほしいと思います。スープには、『畑の肉』といわれている大豆を加えます。旬のトマトなどのやさいもたっぷり使って夏バテ予防にピッタリのスープを作ります。お楽しみに！
14	金	『いかのカリント揚げ』は、人気メニューです。切込みを入れたいかを短冊切りにし、しょう油や生姜で下味をつけます。片栗粉をしっかりまぶし、油でこんがり揚げます。揚げすぎるといかがかたくなってしまつので注意して作ります。よくかんで食べましょう。『けんちん汁』とは、もともと精進料理の一つで肉を使わず、とうふが入っているのが特徴です。
17	月	ハンバーグは、とうふを加えて作ります。とうふを加えることによって冷めてもやわらかくジューシーに仕上がります。とうふは大豆から作られる食品でからだのものになるたんぱく質という栄養が多く含まれています。さっぱりとした大根おろしのタレをかけて食べましょう。
18	火	お楽しみの手作りパンを作ります。どんなパンができるかな？当日までのお楽しみですよ。他のメニューはトマト、きゅうり、とうもろこしなどの夏野菜をたくさん使って作ります。旬のやさいはおいしいだけでなく栄養もたっぷり。夏野菜は夏バテを防ぎからだを元気にしてくれます。
19	水	『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』はゴマなどの種実類、『わ』はわかめなどの海藻類、『や』はやさい、『さ』はさかな、『し』はしいたけなどのきのこ類、『い』はいも類です。これらをすべて使って作った給食が『まごわやさしい給食』です。どこに入っているかな？探してみてください。
20	木	スープには『冬瓜』をやわらかく煮て加えます。冬瓜は漢字ではふゆのうりと書きますが、夏が旬のやさいです。皮がかたく、中の実を守ってくれるので冬まで保存することができます。煮込むことでトロトロとやわらかくなり甘みが出ます。デザートのスイカもうりの仲間漢字で書くと西のうりと書きます。
21	金	『親子丼』は、二ツトリの肉と、にわとりの子である卵を使って作ることから名前がつけました。とり肉と玉ねぎを甘辛く煮て卵でとじます。ごはんにもよく合い、人気のどんぶりです。たまごには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。毎日食べてほしい食品です。
24	月	『切り干し大根』は、切った大根を乾燥させたものです。今では一年中大根が手に入りますが、旬は冬です。冬に収穫した大根で切り干し大根を作り、夏の間の保存食としていました。乾燥させることによって、うまみが凝縮します。お腹の中を掃除してくれる食物繊維も多く含まれています。歯ごたえもよいのでよくかんで食べましょう。
25	火	『スバゲティナポリタン』は、日本で生まれた料理です。玉ねぎやピーマンなどたくさんのやさいを炒めてケチャップで味付けをします。給食では毎日たくさんのやさいを使って作ります。やさいにはそれぞれ違う栄養があり、一つのやさいだけをたくさん食べるより、少しずついろいろな種類のやさいを食べるほうが栄養のバランスがよくなります。
26	水	『タチウオ』は夏から秋にかけておいしくなる魚です。うろこがなく銀色に輝いています。エサを捕まえる時に立ち泳ぎをするので立ち魚、見た目が刀のようなので太刀魚という名前がつけました。身はふっくらとしていてやわらかくとてもおいしい魚です。今回は片栗粉をつけて油で揚げ甘いタレをつけてかば焼き風にします。ごはんと一緒に食べてください。
27	木	『つくだ煮』とは、海藻や、海、小魚などを砂糖やしょうゆなどで甘辛く煮た日本の食べ物です。江戸時代に佃島（つくだじま）というところで作られるようになったことからつくだ煮という名前がつけました。味付けは濃いので少量をご飯と一緒に食べます。海苔には、カルシウムや鉄分、ビタミン、食物繊維などが多く含まれていてからだの調子を整えたり、病気からからだを守る働きをしてくれます。
28	金	『豚肉の生姜焼き』は、夏バテにとても良い料理です。豚肉には、ビタミンB1という栄養が多く含まれていてからだの疲れをとる働きをします。また、しょうがを使ったタレに漬けることで肉の臭みがとれ、やわらかくなります。キャベツには、消化を助ける栄養がありますのでキャベツと一緒に食べましょう。
31	月	『五目チャーハン』の五目とは、5種類という意味ではなく、いろいろなものが入っているという意味があります。今回のチャーハンには、卵、えび、焼き豚、ねぎが入ります。中華スープにもいろいろな具が入り、栄養たっぷりです！よくかんでしっかり食べましょう。
9月1日	火	『焼きおにぎり』には、カルシウムたっぷりのちりめんじゃこを混ぜて香ばしく焼きます。カルシウムは、骨や歯をしょうぶにするだけでなく、心を落ち着かせる働きもあります。小魚、桜えび、牛乳、乳製品、小松菜などに多く含まれています。からだの成長にとっても大切な栄養です。日ごろから積極的にカルシウムをとるようにしましょう。
2日	水	『すり流し』とは、和食の料理の一つです。野菜などをやわらかく煮てすりつぶし、かつおやこんぶのだし汁で伸ばした料理です。和風のポタージュともいわれています。今回はかぼちゃを使い甘みのあるすり流しを作ります。かぼちゃにはカロテンという栄養が多く含まれていて、のどや鼻の粘膜をしょうぶにし、病気がからだの中に入るのを防ぎます。