

2026 年 7 月 食育だより①

日にち	こんだて	今日の一言
7/1 (水)	牛乳 麦ご飯 トマト にくじゃが フーイリチー 手作りひじきふりかけ	今日から7月、夏本番です。暑い日は冷たい食べ物や飲み物がおいしいですね。でも、冷たいものばかりだと体が疲れてしまい夏バテになってしまいます。 元気にすごすためにも、給食やお家のごはんをしっかり食べるようにしましょう。
7/2 (木)	牛乳 麦ご飯 ちゅうかたまごやき タンタンスープ チンゲンサイのサラダ	チンゲンサイには、夏バテを予防するビタミンAやCという栄養がふくまれています。 いためものやスープなどに料理して食べると、シャキシャキとしていておいしいです。今の時期、山都町ではチンゲンサイが作られています。
7/3 (金)	牛乳 ざっこくご飯 チリコンカン ごぼうチップスサラダ ヨーグルト	チリコンカンは、アメリカの料理です。ひき肉と豆をトマトや玉ねぎなどの野菜と煮込んで作ります。チリパウダーという、少し辛い調味料を味つけに使います。ピリッとした辛さは、夏の暑さで食欲がでない時にはいいですね。豆もたくさん入っているため、栄養満点の料理です。
7/6 (月)	牛乳 麦ご飯 デジプルコギ トマトとたまごのスープ きりぼしのナムル	デジプルコギは、韓国の料理です。あまからいたれた肉料理を韓国の言葉で、デジプルコギといいます。 お肉と野菜のうまみが合わさって、ごはんがどんどん進みます。 少しピリッとした味つけにしているため、食べると元気が出るスタミナ料理です。
7/7 (火)	牛乳 ゆかりご飯 冬瓜のそぼろ煮 つみれ汁 そうめんサラダ	今日、7月7日は七夕です。 昔、七夕の時には小麦粉で作られた「策餅」というおかしを食べて、一年間の健康をお願いするという習慣がありました。 今では「策餅」というおかしの代わりに、七夕の日にそうめんが食べられるようになりました。
7/8 (水)	牛乳 黒糖おしパン なすとトマトのスパゲティ スタミナサラダ	今日のスタミナサラダには、疲れた体によくきき、夏バテを予防する食べ物を使っています。その食べ物とは、「ぶたにく・トマト・にんにく」です。 ぶたにく・トマト・にんにくには、体の疲れをとり、食欲を出してくれる働きがあります。
7/9 (木)	牛乳 麦ご飯 チキン南蛮 みそしる おかかあえ	チキン南蛮は、宮崎県の食堂で働く人たちのための料理でした。 仕事の合間に「早くておいしいごはん」を食べられるように、からあげにあまいたレをつけて、さらにタルタルソースをのせて作られました。 あっという間に人気となり、今では宮崎県の有名なご当地料理となっています。
7/10 (水)	牛乳 タコライス とうにゅうスープ てづくりパインゼリー	タコライスは、沖縄県で生まれた料理です。アメリカの料理「タコス」をごはんのにのせたことが、タコライスのはじまりといわれています。あたたかいごはんの上に、味つけしたお肉やチーズ、レタス、トマトをのせています。食べる時は、ごはんやお肉、やさいなどを混ぜて食べるとおいしいですよ。

2026 年 7 月 食育だより②

日にち	こんだて	今日の一言
7/13（月）	牛乳 麦ご飯 魚のカレーマヨパン粉焼き なつのっぺ かぼちゃの煮物	夏のっぺは、夏野菜を使った汁ものです。なす、冬瓜、枝豆を使っています。給食では、あたたかい料理ですが、お家で作る時は、冷やして食べるとおいしいです。お家でも夏野菜をたくさん入れた汁ものを作ってみるといいですね。
7/14（火）	牛乳 麦ご飯 マーボー豆腐 はるさめの酢の物 いりこナッツ	中国料理で有名なものに「マーボー豆腐」があります。 マーボー豆腐は食べると、ピリッと辛い味がしますね。これは、トウバンジャンという調味料が入っているからです。トウバンジャンは、そら豆と唐辛子から作られています。中国料理には欠かせない調味料です。
7/15（水）	牛乳 コーンピラフ かぼちゃのミートやき にらたまスープ	毎月19日は、食育の日、ふるさとくまさんデーです。 7月は、益城町と甲佐町のにらを紹介します。 にらは、疲れた体を元気にする働きがあることから「スタミナ食材」とも呼ばれています。また、にらのよい香りには食欲を出してくれる働きもあります。
7/16（木）	牛乳 夏野菜カレーライス 海藻サラダ すいか	今日の夏野菜カレーには、今が旬の夏野菜をたくさん使っています。 その夏野菜とは、なす・かぼちゃ・ピーマン・トマトです。 明日から夏休みですね。夏休み中も、しっかり食べて体調をくずさないよう、気をつけて過ごしてください。