

# 7月の給食だより

日	曜	注目してほしい食材・料理	ひとくちメモ
1	きん	ラビコットソース	ラビコットソースの「ラビコット」とは、どのような意味があると思いますか？実は「元気が出る」という意味があります。夏野菜のきゅうりやトマトなどの野菜をみじんぎりにし、お酢や油などの調味料で味をつけたソースです。魚のフライといっしょに食べて、元気をだして昼からもがんばりましょう！
4	げつ	なす	今日の給食は、夏野菜の「なす」をたくさん使った「マーボーなす」です。なすの紫色の皮には、「ナスニン」というポリフェノールがたくさん含まれていて、生活習慣病を予防してくれる働きがあります。また、なすはたくさん水分がふくまれているので体を冷やしてくれる働きもありますよ。
5	か	きゅうり	きゅうりは今が一番おいしい「旬」の野菜です。成分の95パーセントは、水分がふくまれています。夏の暑いからだをしっかり冷やしてくれる働きがあります。ビーンズサラダの豆と一緒に、よくかんで食べてください。
6	すい	ひじき	ひじきには鉄分という栄養がたくさん含まれています。鉄分は、ハヤシライスに入っているじゃがいもや、フルーツミックスに入っている果物にたくさん含まれている「ビタミンC」といっしょにとると、吸収率がアップするといわれています。
7	もく	七夕	今日7月7日は「七夕」です。七夕にそうめんを食べると病気になるといわれています。星型のおくらや人参も入っています。天の川をイメージしながら食べてくださいね！！
8	きん	ジャーマンポテト	ジャーマンポテトとは、じゃがいもとベーコン、たまねぎを炒めてバターや塩コショウで味付けした料理です。おうちで作るときは、じゃがいもをレンジで温めてから炒めると、料理の時間が短くて済むのでおすすめです。おいしいと思った人は、ぜひ夏休みにおうちで作っててくださいね。
11	げつ	かぼちゃ	みなさんは料理する前の、生のかぼちゃを触ったことがありますか？かぼちゃは生のままだととても固い野菜です。給食では、たくさんのかぼちゃをひとつひとつ包丁で切りますが、そのまま切ると大変なので、少し茹でたり、蒸したりして切っています。給食時間「までに給食」を作るために、給食室ではいろいろな調理の工夫をしていますよ。
12	か	冷やし中華	今日は暑い夏におすすめの料理、冷やし中華です。給食でつくるときは、「真空冷却器」という機械を使って、野菜や麺を一気に冷やします。暑い日が続くと、食欲がおちることもあると思います。そんな日は、今日の給食のように冷たい麺料理もおすすめです。
13	すい	鶏飯	今日は6年生のみなさんが修学旅行のため学校にいません。6年生は長崎県に行っていますが、学校にいるみなさんは「鹿児島県」に行った気分になって今日の給食を楽しんでみてください。「鶏飯」は、鹿児島県のきょうど料理です。とり肉、しいたけ、錦糸たまご、漬物などの具をご飯の上にのせて、鶏のだしで作ったスープをかけて食べる料理になります。お茶漬けのイメージで、さらさらと食べるといいですよ。
14	もく	ゴーヤ	ゴーヤといえは苦味が特徴の野菜です。苦味が嫌いな人が多いと思います。この苦味には胃腸のまくを保護したり、食欲をアップさせる効果があります。また、神経にはたらきかけて気持ちを「シャキッと」させるとも言われています。ゴーヤをよく食べる沖縄の人たちはこのような食べ物食べて暑い夏をのりきっているのです！
15	きん	手作りピザトースト	今日はパン屋さんで作ってもらった食パンに、給食室でケチャップと野菜・チーズをのせて焼いた手作りピザトーストです。1枚1枚、愛情がたっぷりこもっています。ぜひ感想をきかせてくださいね。夏休みのうちごはんにもおすすめです。
19	か	ふるさとくまさんデー	毎月19日はふるさとくまさんデーです。今日は「熊本市」の味を紹介します。タイビーエンは、中国の郷土料理を日本でアレンジされたのが始まりです。中国の料理人が熊本に渡ってきた時に熊本にあった食材でアレンジして作ったことがきっかけで、今では熊本の郷土料理となっています。給食でも人気メニューの一つです！！ 今日で1学期最後の給食になります。1学期みなさんが1番思い出に残った給食はなんですか？夏休みも、早寝・早起き・朝ごはんを心がけて元気にすごしてくださいね。

## 暑さに負けない 夏休みのすこし方

<p><b>朝食をとろう</b></p>  <p>朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。</p>	<p><b>早寝や早起きをしよう</b></p>  <p>夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。</p>	<p><b>冷たいものとりすぎに気をつけよう</b></p>  <p>冷たいものばかりだと胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。</p>	<p><b>栄養バランスのよい食事をとろう</b></p>  <p>主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。</p>
--	--	---	---

