



給食だより

| ひょう | 注目してほしい食材・料理 | ひとくちメモ |
|-------|-----------------|--|
| 1 日にち | ひじき | ひじきには、骨や歯を丈夫にするカルシウムがたくさん含まれています。また、食物せんいや鉄もたっぷりはいっているので、肌がかきれいになったり太りすぎるのを予防してくれたり、貧血にもなりにくくなります。激しい運動をしている人は特に、鉄が足りなくなります。しっかり食事を摂って貧血を予防しましょう。 |
| 3 か | チーズ | カルシウムたっぷりの菌を丈夫にしてくれる食材です。チーズの始まりは4000年前アラビアの商人が山羊の乳を羊の胃袋でつくった袋に詰めていました。あつい砂漠を旅していた時、袋を開けてみると白いたかたまりがでてきました。これがチーズです。とてもおいしかったので広まっていきました。 |
| 4 すい | かぼちゃ | かぼちゃは、色が濃い野菜の緑黄色野菜の1つです。ベータカロテンは、体の中でビタミンAになり、髪や皮膚の健康維持、視力維持など、体の調子を整える働きがあります。また、食物せんいもたっぷり入っているので、おなかの中をきれいにしてくれます。 |
| 5 もく | 七夕 | 7月7日は七夕です。五節句の1つで、「七夕祭り」「星祭り」ともいわれます。七夕にそうめんを食べると病気にならないといわれています。今日は、冷たい七夕そうめんを作りました。暑くて食欲がない人も、冷たいそうめんは食べやすいですよ！星形のオクラも入っています。天の川をイメージしながら食べてください。 |
| 6 きん | ラビコットソース | 今日のラビコットソースとは、きゅうりや玉ねぎ、パプリカなどの色とりどりの野菜をみじん切りにし、お酢、油などの調味料で味をつけたソースです。カラフルで見た目もとてもきれいで、さっぱりして美味しいですよ。名前には、フランス語で「元気をださせる」という意味があります。 |
| 9 げつ | タコライス | タコライスとは、たこが入ったご飯のことではありません！メキシコの料理であるひき肉と野菜をスパイスを使って味付けし、サルサソースで食べる「タコス」をご飯と一緒に食べるという、沖縄で生まれた新しい料理です。ご飯の上にレタスをのせ、その上にひき肉をのせて混ぜて食べてくださいね。 |
| 10 か | マカロニ | マカロニはパスタの仲間、パスタにはいろいろな種類があり、500種類以上のパスタがあるとされています。細いものや太いもの、平べったいものやペンの先のようにになっているペンネや貝殻の形をしたものなどたくさんあります。給食でよく使われるのは、スパゲティやマカロニですね！今日はマカロニサラダです。 |
| 11 すい | 鶏飯 (奄美大島の郷土料理) | 鶏飯は、鹿児島県奄美大島の郷土料理です。とり肉、しいたけ、錦糸卵、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です。お茶漬けのイメージで、さらさらと食べます。今から暑い日が続きます。少しでも食べやすいメニューをとおもいましたので、しっかり食べて夏の暑さに負けない体を作りましょう。 |
| 12 もく | ゴーヤ | ゴーヤといえば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膜を保護したり、食欲をアップさせる効果があります。また、神経に働きかけて気持ちを「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乗り切っているのでしょうか！ |
| 13 きん | タイピーエン (熊本郷土料理) | タイピーエンは、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とき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1つですね！ |
| 17 か | ししゃも | 骨ごと食べられるししゃもにはたくさんの栄養が含まれています。魚の脂には、EPAやDHAという血液サラサラにしてくれる栄養が入っています。「魚を食べると頭がよくなる」と言われたことはありませんか？これは、DHAが脳の働きをよくし、記憶・学習力がアップするといわれているからです。 |
| 18 すい | あか牛 | 今日のピビンパに使われているお肉は、熊本県で育てられたあか牛を使っています。阿蘇地区では、草原に放牧して育てられます。毎日40kgから50kgの草を食べ、たくさん歩くのでおいしいお肉ができるといわれています。今日は、西原村のほじょをもらって提供しています。感謝の気持ちで食べましょう。 |
| 19 もく | ふるさとくまさんデー | 今日は、ふるさとくまさんデーです。天草地区の味を紹介します。天草の有明町ではたこがたくさんとれます。そこでたっぷりのたこを使ったご飯がよく食べられます。せんだご汁のだんごは、小麦粉とじゃがいものすりおろしたものを混ぜて作っています。天草の郷土料理を味わって食べましょう。 |

夏野菜をたくさん食べよう

トマト

花は？

真っ赤な色には栄養成分(リコピン)がいっぱい。老化を防止したり、病気を予防したりする働きがあります。

かぼちゃ

花は？

カロテンが豊富。目や皮膚などを健康に保ち、体の抵抗力をつけるほか、ビタミンEやクエン酸もたくさん含まれています。

とうもろこし

花は？

糖質やたんぱく質がたくさん含まれていて、乾燥させたものは、国や地域によっては主食にもなっています。

きゅうり

花は？

しゃきしゃきた歯ごたえと表面に細かいいぼがあるのが特徴。みずみずしい夏野菜のひとつ。

なす

花は？

鮮やかな紫色の皮には、抗酸化成分のナスニン(ポリフェノールの一種)が多く含まれています。

ピーマン

花は？

独特の香りと苦みがあり、ビタミンCが多い野菜。赤や黄色のカラフルなピーマンは甘みがあるのが特徴。

えだまめ

花は？

収穫せずに成熟させると大豆になるため、野菜の中ではたんぱく質が多く、ビタミンや無機質、食物繊維も豊富。