

# 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
3	月	しらす	骨はカルシウムできています。カルシウムは歯を作るもとになります。しらすにはカルシウムがたくさん入っています。丈夫な歯をつくるためには栄養のバランスを取ることが大切です。しっかり食べて丈夫な歯を作りましょう！
4	火	なす	夏野菜である「なす」と「トマト」が入ったスパゲティです。なすは、熊本県でよくとれる野菜のひとつです。「長なす」といって、長さが30cmほどもあります。果肉がやわらかくて、焼きナスや炒め料理、田楽にもむいている一品です。夏野菜はからだを冷やしてくれる働きがあります。しっかり食べて夏に負けない体を作りましょう。
5	水	ピリ辛ご飯	ピリ辛ご飯は初めて登場するメニューです。豚ひき肉やひきわりの大豆、小さく切った人参や枝豆を豆板醤などの調味料で味をつけてご飯と混ぜた料理です。暑くて食欲がない日には、少し辛い香辛料などを使った料理もおすすめです。
6	木	七夕第1弾	明日7月7日は「七夕」です。五節句の一つで「七夕祭り」「星祭り」とも言われます。七夕にそうめんを食べると病気になるというわれています。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！！
7	金	七夕第2弾	今日7月7日は「七夕」です。七夕といえば、星空を見上げて天の川を探したいと思います。今日はそんな星空をイメージして、星型のナタデココが入ったフルーツ和えをメニューに取り入れました。
10	月	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りましょう！
11	火	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という血液をサラサラにしてくれるエイヨウが入っています。「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されているからです！
12	水	大豆	主な成分は炭水化物とたんぱく質です。豆の皮には、食物せんいがたくさん含まれています。また、大豆には骨を強くするカルシウム、血を作る鉄も多く含まれます。栄養たっぷりの豆は、食べると体にいいことがたくさんあります。今日はひき肉と大きさを合わせて、ひきわり大豆がマーボーなすに入っていますよ。
13	木	鶏飯	「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乗せて、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	金	マカロニ	マカロニはパスタの仲間です。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！
18	火	ふるさとくまんデー	毎月19日はふるさとくまんデーです。今日は「熊本市」の味を紹介します。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。
19	水	ピーマン	ピーマンという名前は、フランス語の「ピマン」またはスペイン語の「ピメント」という唐辛子を指す言葉が由来になっています。ピーマンは6月から9月が最も美味しい時期です！今日は小さくみじん切りにして、苦手な人も食べやすいようにしています。しっかり食べて暑い夏を乗り越えましょう。

## 暑さに負けない 夏休みの過ごし方

 <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>冷たいものばかりとる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>
--	--	--	--

し っ か り 食 べ て



夏 ば て 予 防 !