



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	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を食べて暑い夏を乗り切りましょう！
2	火	ジャージャー麺	ジャージャー麺の名前の由来を知っていますか？ジャージャー麺とは、ひき肉とたくさんのみじん切りにしたお野菜をゴマ油で炒め、赤味噌などの調味料で味つけたものを麺にかけて食べる中国料理です。小学校では麺にその具を混ぜてみなさんのもとに出します。中学校では麺と具を別々に出しますので、よく混ぜて食べてくださいね。
3	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。
4	木	七夕第1弾	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言い伝えがあります。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。
5	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すと思います。今日はそんな星空をイメージして、星型の杏仁寒天やみかんのゼリーが入ったデザートメニューに取り入れました。
8	月	那覇の日	7月8日は、語呂合わせで「なは」と読めます。1999年にまちおこしを考える日としてつくられたのが始まりです。那覇市がある沖縄県の郷土料理「タコライス」とは、たこが入ったご飯ではありません。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」をごはん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！！
9	火	セサミトースト	セサミトーストの、「セサミ」とは何の食べもののことかわかりますか？正解は「ごま」です。すりごまと、砂糖、バターを溶かして混ぜたものを塗って焼きました。ごまには、セサミンという栄養が含まれていて、肝機能の改善や悪玉コレステロールを低下させてくれる働きがあります。食べる直前に「する」と、体内に栄養を吸収しやすくなりますよ。
10	水	納豆の日	今日は7月10日のごろ合わせから「納豆の日」です。納豆は、蒸したまたは煮た大豆に「納豆菌」をまぜて作ります。ネバネバの正体は「うま味成分」であり、おいしさのもとになります。おなかの調子を整えてくれたり、骨や歯をつくるもとになってくれたりと、栄養が豊富に含まれている食品のひとつです。
11	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ののせて、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。
12	金	ししゃも	骨ごとたべられる「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えいようが入っています。「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・学習能力がアップすると言われているからです！
16	火	ふるさとくまさんデー	6月のふるさとくまさんデーのときに、「ふるさとくまさんデー」がある日には決まっているんですか？とお尋ねがありました。熊本県では毎月19日を「食育の日」としています。それにちなんで、熊本県の学校給食では毎月19日付近でふるさとくまさんデーを実施しています。今月は熊本市でよくとれる「なす」「トマト」「大豆」を使った料理が登場します。
17	水	ピリ辛ご飯	ピリ辛ご飯は、ぶたひき肉やひきわり大豆、小さく切ったにんじんやえだまめをトウバンジャン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、辛い香辛料を少し入れた料理もおすすめですよ。辛いものを食べて汗をかくと、体温がさがるといわれています。
18	木	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。