

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	すい	かぼちゃ	かぼちゃは、色が濃い緑黄色野菜の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・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、食物繊維もたっぷり入っているので、おなかの中をきれいしてくれます。
2	もく	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月が最もおいしい時期です。
3	きん	海藻サラダ	日本で食べられている海藻には、たくさんの種類があります。わかめ、ひじき、こんぶ、のり、とさか、もずくなどです。しょくもつせんいが多く、それぞれの海藻にはミネラルやビタミンがたくさん含まれています。
6	げつ	セルフおにぎり	今日はセルフおにぎりで。のりでご飯を包んで食べてください。具はみなさんに人気なツナマヨにしました。ところでみなさん、給食を食べる前にはきちんと手洗いをしていますか？手には汚れや、目に見えないバイ菌がたくさんついています。手を洗わずに給食を食べると、それと一緒に食べることになります。きちんと手を洗って給食を食べましょう！
7	か	七夕献立	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るんじゃないと言われていて、今日は七夕そうめん汁を作りました。暑くて食欲がない人も、食べやすいようになっています。星型のおくらも入っています。天の川をイメージしながら食べてください！
8	すい	キムチごはん	キムチは韓国で作られた食べ物です。はじめは塩漬けでしたが、日本から韓国に唐辛子が伝わってからのキムチになりました。キムチの言葉の起源は、野菜の塩漬けを意味する「チムチエ」が長い年月がたつにつれて、「キムチ」になったといわれています。
9	もく	ゴーヤ	ゴーヤといえは苦みが特徴の野菜です。苦味が嫌いな人が多いと思います。この苦味は胃腸の酸を保護したり、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」させるともいわれています。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じゃないかな！
10	きん	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。今日はマカロニサラダです。
13	げつ	鶏飯	鶏飯は、鹿児島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のせて、鶏の出して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。
14	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という血液を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」といわれたことはありませんか？これは、DHAが脳の働きをよくなり、記憶・学習能力がアップするからといわれているからです。
15	すい	おくら	おくらには一般的にまだ新しい野菜です。日本に本格的に入ってきたのは明治時代のころですが、沖縄や鹿児島など暖かい地方で作られて、食べられていました。ネバネバ野菜として、人気のある野菜です。
16	もく	わかめ	みなさんが食べているわかめは緑色ですが、海の中では何色をしているか知っていますか？海で見かけるわかめは茶色をしています！みなさんが海に行ったときに、わかめと知らずにさわっているかもしれませんよ！
17	きん	タイビーエン	今日はふるさとくまさんデーです。ふるさとくまさんデーは、熊本県の各地域の特産品や郷土料理を取り入れて給食に出しています。7月は熊本市をテーマにして、タイビーエンにしました。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とされた時に熊本に合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。
20	げつ	豆腐	豆腐は何からできているか知っていますか？大豆からできています。大豆をすりつぶして、絞ってきた豆乳をかためたものです。豆腐にもいろいろな種類があり、木綿豆腐、絹ごし豆腐、焼き豆腐、しぼり豆腐など固さが違うものや、焼き目をつけたものがあります。のっぺい汁には、木綿豆腐を使っています。
21	か	トマト	トマトは熊本県の特産です。真っ赤なトマトは体を元気にしてくれます。そんな、元気の素になる栄養は「リコピン」と言います。トマトの赤色に含まれている栄養です。トマトはそのまま食べても、いろいろな料理に使っても美味しいですよ。ケチャップやピューレもトマトから作られています。
22	すい	夏野菜カレー	かぼちゃ・なす・トマト・えだまめの4つの夏野菜が入ったカレーです。夏野菜は、太陽の光をたくさん浴びて実がなるため、色の濃い「緑黄色野菜」が多いです。ビタミンがたっぷり入っていて、夏バテを予防してくれたり、体を冷やしてくれる働きがあります。まだまだ暑い日が続きます、しっかり食べましょう！！
27	げつ	いわし	いわしにはDHAやEPAがたくさん含まれます。この栄養は魚の脂肪分にたくさん含まれています。特にDHAやEPAは、人の体で作ることができない栄養であるため、食べ物からとる必要があります。また、いわしには骨や歯を支えるカルシウムや、カルシウムの吸収を助けてくれるビタミンDが多く含まれます。
28	か	赤牛	今日のビーフシチューに使われている肉は、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ています。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。
29	すい	生ひ	生ひは、何色の仲間でしょうか？ ① 黄色 ② 赤色 ③ 緑色 正解は、①の黄色です。生ひは、小麦粉から作ります。
30	もく	冬瓜	とうがんは「冬瓜・ふゆのうり」と漢字で書きます。収穫されるのは夏の時期ですが、寒い冬まで保存されるので名前が付いたといわれます。冬瓜がうすい味なので美味しい汁をしっかりとろきかせて食べると美味しいです。水分をふくんでいるので、体を冷やす働きもあります。
31	きん	なす	インド生まれの野菜です。熊本は長なすの産地として有名で、阿蘇では「ひごむらさき」が栽培されています。こいむらさき色はアントシアニンで、ガンや老化を防ぐといわれています。