



8月の給食だより

ひ	よう	注目してほしい食材・料理	ひとくちメモ
17	月	糸寒天	かんてん かいそう てんぐさ えとじだい ぬゆ にと 寒天は、海藻の「天草」からつくられます。江戸時代の冬、てんぐさを煮溶かしてつくった「ところてん料理」が夜に凍って、日中にかんそうされてきたのが糸寒天です。海藻からつくられているのでしょくもつせんいたっぷりで、ヘルシーな食品です。
18	火	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たくさんあり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、貝殻の形をしたマカロニを使っています。
19	水	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。ふるさとくまさんデーでは、熊本県の特産物や郷土料理をしょうかいします。8月は天草地域の特産物を使った献立にしました。天草の苓北町は、1年を通して温暖でレタスの栽培に適しており甘くてシャキシャキとした美味しいレタスが栽培されています。
20	木	いりこ	ほね は つく えいよう カルシウム といひます。カルシウムは私たちが生きていく上で、とても大事な栄養です。カルシウムをしっかりとること、丈夫な骨ができたり健康に成長できます。そんなカルシウムは、小魚や牛乳・乳製品・大豆などにたくさん含まれています。
21	金	大豆	まめ おも せいさんたんすいかわつ しょう だいず ほね つよ 大豆の主な成分は炭水化物とたんぱく質です。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。8月は大豆の豆は、食べると体にいいことがあります。また、大豆にはいろいろなしょくひんに変身するのをしてしていますか？豆腐・油揚げ・豆乳・おから・きなこなど大豆から作られる食べ物はたくさんあります。
24	月	チンジャオロース	チンジャオロースは中国の料理です。「チンジャオ」はピーマン、「ロー」はお肉、「スー」は細切りという意味があります。ピーマンとお肉を細切りにし炒めた料理のことを言います。このチンジャオロースという料理があるので、中国ではピーマンが嫌いな人が少ないですよ！苦手な人も食べてみましょう！しっかり味をつけているので、ご飯との相性バッチリです。
25	火	レバー	レバーには鉄分、葉酸など血液をつくるために必要なえいようが入っています。レバーは苦手な人が多い食べ物でもあります。給食ではしっかり揚げたり、タレをからめて味をつけています。今日は鶏肉とピーナッツであえてカレー味にしました。
26	水	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、絞ってで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。今日のすまし汁に使っている豆腐は、木綿豆腐です。
27	木	親子丼	親子丼は、とり肉や玉ねぎを卵でとじて、ごはんのうえにのせたものです。名前の由来はとり肉（親）と卵（子）を使うのが由来です。ふた肉を卵でとじて、ごはんの上に乗せたものを他人丼と言います。卵は、筋肉をつくるたんぱく質以外にも、肌をつくるビタミンなどの栄養も入っています。
28	金	にんじん	今日はにんじんたっぷりのサラダです。にんじんはきれいなオレンジ色をしていますね。緑黄色野菜といて、ビタミンAのもとになるカロテンがたくさんはっています。かぜに負けない強いねんまくを作り、肌や目にいい食べ物です。
31	月	エリンギ	エリンギは、イタリア産のキノコで現在は日本でもたくさん作られています。味やにおいが少ないので、いろいろなちょうりほうほうで料理されます。コリコリした歯ごたえも楽しめます！おなかの調子を整えてくれたり、体の調子を整えてくれる働きがあります。

