

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 | 木 | 鶏飯 | けいはん かごしめけんあまみおおしま 鶏飯は、鹿児島県奄美大島のきょうと料理です。とり肉、しいたけ、きんし、つげもの、く、ごはんの上にのせて、鶏のだ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。梅雨があけると暑い日が続きます。しっかり食べて夏の暑さに負けない体をつくりましょう!! |
| 2 | 金 | ラビコットソース | きょう 今日のリビコットソースとは、きゅうりやたまねぎ、パプリカなどの色とりどりの野菜をみじんぎりにし、お酢や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よ!! |
| 5 | 月 | ゴーヤ | にがみ とくちょう 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まを保護したり、食欲をアップさせる効果があります。また、神経にはたらきかけて気持ちを「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見て暑い夏をのりきっているのです! |
| 6 | 火 | うずらたまご | きゅうしよく とうらたまご うずらたまごは、その名の通り「うずら」という鶏の卵です。栄養価は、にわとりのたまごをただ小さくしただけではないんですよ! ビタミンB1やビタミンB10がたくさん含まれたり、小さいですが、栄養が詰まっています。料理によって使い分けると上手に栄養がとれますね! |
| 7 | 水 | 七夕 | きょう がつ 7日 たなばた 今日7月7日は「七夕」です・五節句の1つで「七夕祭り」「星祭り」とも言われます。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汁を作りました。厚くは食欲がないひと、冷たいそうめんは食べやすいですよ! 皇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!! |
| 8 | 木 | タコライス | 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、サルサソースを食べる「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!! |
| 9 | 金 | タイピーエン | 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つですよ!! |
| 12 | 月 | 乳製品 | にゅうせいひん ぎゅうにゅう 乳製品とは、牛乳からつくられるチーズやヨーグルト、バターなどのことを言います。そんな乳製品は、牛乳から作られているのでカルシウムと栄養が多いです。カルシウムは、骨や歯を作る栄養です。みなさんは身長が伸びたり、歯が生え替わったりする時期です。カルシウムが足りなくなると骨や歯が弱くなり病気になる可能性があります。しっかりカルシウムをとりましょう!! ここでクイズです。今日の給食にはいくつ乳製品が入っているでしょうか? 答えは献立表から見つけてくださいね!! |
| 13 | 火 | 米粉パン | モチモチとした食感と、やさしい甘さのある米粉パン。この給食の米粉パンは、県産の米粉が約65%、県産の小麦粉が20%使われて作られています。熊本は西日本でたくさんお米を作っていますが、年々お米の食べる量が減ってきているため、つく垂れる量も減っています。それを解消するために給食では地産地消を進めています。地元でとれる、安全でおいしい食べ物をたくさん食べましょう! |
| 14 | 水 | 赤牛 | きょう 赤牛 今日のはびんぱに使われているお肉は、西原村で育てられた赤牛を使っています。阿蘇地区では、草原に放牧し育てられています。毎日40kgから50kgの草を食べ、たくさん歩くのでおいしいお肉ができると言われています。今日は西原村の補助をもらって提供しています。感謝の気持ちをもっておいしくいただきますよ!! |
| 15 | 木 | 天草さくら鯛 | きょう 今日のはびんぱに使われているお肉は、西原村で育てられた赤牛を使っています。阿蘇地区では、草原に放牧し育てられています。毎日40kgから50kgの草を食べ、たくさん歩くのでおいしいお肉ができると言われています。今日は西原村の補助をもらって提供しています。感謝の気持ちをもっておいしくいただきますよ!! |
| 16 | 金 | きゅうり | きょう きゅうり きゅうりはギネスブックに「世界一〇〇がない果実」として紹介されています。〇〇に入る言葉は何か知っていますか? 正解は「栄養」ですよ!! かしきゅうりはみなさんの体の中で大事な働きをしてくれるえいようがきちんと含まれています。カリウムには体の塩分を外にだし、高血圧を予防します。また、夏が旬の野菜なので、体を冷やす働きもあるんですよ!! |
| 19 | 月 | ふるさとくまさんデー | まいつき 19日 ふるさとくまさんデー 今日のはびんぱに使われているお肉は、西原村で育てられた赤牛を使っています。阿蘇地区では、草原に放牧し育てられています。毎日40kgから50kgの草を食べ、たくさん歩くのでおいしいお肉ができると言われています。今日は西原村の補助をもらって提供しています。感謝の気持ちをもっておいしくいただきますよ!! |