



7月の献立



<給食もくひょう>夏の食事について考えましょう

<今月の食べ物>夏野菜(とうもろこし トマト なす きゅうり えだまめ かぼちゃ)



日	献立名	献立メモ
3月	米飯 牛乳	7月の給食もくひょうは、「夏の食事について考えよう」です。暑くなると、食がなくなったり、体がだるくかんじたりと元気がなくなってしまうことがあります。これを夏ばてといいます。夏ばて予防には、3食 規則正しく食べる、ビタミンB(びー)、ビタミンC(しー)を多くふんだた食べ物を積極的に食べる、冷たいものを食べすぎないことが大切です。また、夏野菜は、夏ばてを予防してくれるだけでなく、熱中 症も予防してくれます。これは、夏野菜に入っている水分やビタミンが、体のなかの余分なものや、熱を外に出してくれるはたらきがあるからです。
	マーボー豆腐	
	ささみときゅうりのサラダ	
4火	米飯 牛乳	今日は、夏野菜の冬瓜を使ったすまし汁です。冬瓜は、すいかほどの大きさで、皮は緑色、中は白色をしています。熱を加えると透明でトロリとした食感になります。ほとんどが水分で、体の熱を下げる働きがあります。冬瓜は、夏が旬の食べ物ですが、漢字では「冬」の瓜と書きます。これは、冬瓜が腐りにくい食べ物のため、風通しのよい暗い場所で保管し、食べ物があまり収穫できない冬に保存食として食べたということから、名前がつけられたそうです。冬瓜の味や食感をよく味わいながら、今日のスープを飲んでください。
	ユーリンチー	
	そえやさい	
	とうがんスープ	
5水	小型黒糖パン 牛乳	今日は、「なす」の紹介をします。なすは、夏から秋にかけて旬をむかえる野菜です。なすは、とてもきれいな紫色をしていますね。このきれいな色のもとが、体の中で悪いものが増えるのをふせいでくれると言われています。なすは、特徴的な味があるわけではなく、和食、洋食、中華料理など、どんな料理にも合います。また、なすは「一富士、二鷹、三なすび」や「秋なすは嫁にくわすな」「瓜のつるに、なすはならぬ」などたくさんの諺につかわれます。それほど、昔から日本人にとって、なすが身近な食べ物だったということですね。
	トマトとなすのスパゲッティ	
	こざかないフライビーンズ	
6木	米飯 牛乳	今日の「豚キムチ」に入っているキムチも、食欲がなくなる夏におススメの食べ物です。キムチにふくまれる唐辛子が、食欲を出してくれるといわれています。唐辛子は、ピーマンの仲間です。唐辛子は、辛とうがらしと言われ、他にも「ハバネロ」が仲間です。ピーマンは、甘とうがらしと言われ、「パブリカ」、「ししとうがらし」、「あまながとうがらし」が仲間です。ピーマンより唐辛子の方が早く誕生しました。唐辛子を長い年月をかけて、品種改良してやっとなり栽培できるようになったのが、ピーマンです。ピーマンがちょっと苦いのは、唐辛子の辛さのなごりかもしれませんね。
	ぶたキムチ	
	ビーフンスープ	
7金	バターロールパン 牛乳	今日は、七夕です。給食の中にたくさんの星が浮かんでいます。いくつか数えてみましょう。今日のスープには、天の川に見立てた「そうめん」を入れました。千年も前から、七夕の日には「そうめん」が食べられているそうです。その始まりは、中国の「さくべい」という小麦粉料理だそうです。7月7日に「さくべい」を食べると1年間、元気に過ごることができると思われ、そのなごりから、小麦粉をつかったそうめんが七夕の行事食として今でも食べられています。今日の夜は、天の川や、織姫と彦星の星がきれいに見れるといいですね。
	ほしがたハンバーグ	
	たなばたスープ	
	たなばたデザート	
10月	米飯 牛乳	今日は、7と10の語呂合わせから、納豆の日だそうなんです。そこで今日は、納豆を登場させました。今日は「かぼちゃ」の紹介をします。かぼちゃは、夏から秋にかけて収穫される夏野菜です。冬に、よく食べられることが多いのは、切ったり、料理したりせずに、暗く涼しいところに置いておく3~4ヶ月、保存することができるからです。今日は、かぼちゃと同じ夏野菜の「なす」と一緒に揚げました。肉味噌と一緒に食べるとおいしいですよ。納豆が苦手な子も、肉味噌と一緒に混ぜて「納豆みそ」にして食べると、食べやすいかもしれません。
	なっとう	
	あげやさい にくみそがけ	
11火	さかなとうふだんごのすまし汁	今日は、「トマト」の紹介をします。トマトは夏が旬の野菜です。トマトは、コロンと丸いかたちできれいな赤色をしていることから、昔は食べ物としてではなく、花のように見て楽しむ植物として育てられていました。初めて食べたのは、イタリア人だと言われています。食べてみると、とてもおいしく、栄養もたっぷりだということで、あっという間にヨーロッパで広まったそうです。トマトは太陽をたっぷりあびると、あざやかな赤色になります。赤色が濃いのは、おいしくて栄養もたっぷりだという証拠です。夏の日差しをたっぷりあびた栄養たっぷりのトマトをぜひ積極的に食べましょう。
	トマトたっぷりハヤシライス	
	牛乳	
12水	ごぼうサラダ	今日は、「すいか」の紹介をします。すいかは夏が旬の食べ物です。すいかは、アフリカの砂漠で生まれた果物だと言われています。そのため、暑くてカラっとした気候のところでよく育ちます。すいかは、ほぼ水分でできているので、体を冷やしてくれる働きがあります。また、ビタミンやミネラルもふくんでいるため、天然のスポーツドリンクとも言われます。運動をした後や、たくさん汗をかいたあとにすいかを食べると、熱中症予防にもなります。夏の暑い時期におススメのおやつです。アイスやジュースの代わりに、すいかを積極的に食べましょう。
	こめこパン はっこう乳	
	レバーいりにくだんごのクリームに	
13木	すいか	今日は、「えだまめ」の紹介をします。「えだまめ」は、6月から8月ごろにかけて、たくさんとれる夏が旬の食べ物です。成長したものを乾燥させると、みなさんがよく知っている「大豆」になります。枝豆は、筋肉のもとになる「たんぱく質」のほかに、体の調子をとのえるビタミンA(えー)やビタミンC(しー)などの栄養素がたくさん入っています。栄養いっぱい、彩りもきれいなので給食にもよく登場させています。いつもは、さやから出した豆の形で入っていますが、今日はさやつきです。自分でさやから出して食べましょう。
	かつおのなんぶあげ	
	えだまめ	
14金	オクラのみそしる	とうもろこしは、夏に一番おいしくなります。太陽の光をあびて育った実の中には、ビタミンや食物せんいなどの栄養がたくさんふくまれています。今日のゆでとうもろこしは1年生が皮をむいてくれました。旬の味をおいしく食べてもらえるよう、シンプルにゆでただけですが、あまくておいしいです。とうもろこしには、そのまま食べる種類のもの、ポップコーンや粉にして食べる種類のものがあります。今日のとうもろこしは、そのまま食べる種類の「スイートコーン」です。完熟する前の実を食べているんですよ。
	ロールパン 牛乳	
	あつあげといかのチリソースに	
18火	ゆでとうもろこし	今日は、あなごの紹介をします。あなごは、うなぎに似た、細長い白身の魚です。うなぎは、海で生まれて、川で育つ魚です。一方、あなごは、一生、海で過ごします。あなごは、卵を産んだ後の夏の時期が一番おいしいといわれています。今日のみそ汁には、夏野菜のかぼちゃをたっぷり使いました。夏が旬の食べ物を、おいしく、味わって、いただきます。
	あなごどんぶり 牛乳	
18火	かぼちゃのみそしる	