



月	火	水	木	金
<p>あれ? もう少し欲しい? ごはん1粒まで</p> <p>残さず食べよう</p> <p>お米などの作物は農家の人が長い時間と手間をかけて一生懸命つくったものです。感謝の気持ちを忘れないで、1粒も無駄にせずに食べるようにしましょう。</p>	<p>1 </p> <p>ABC...までのアルファベットの形をしたとても小さなかわいらしいマカロニです。ローマ字や英語のスペルをならべながら食べると楽しい食事になりそうですね。</p>	<p>2 </p> <p>策ナツエさんと村田ヨシタさんの畑でとれた知名の太陽をいっぱいあびたかぼちやや天田本秀さんの人参、福山菜子さんの苦瓜、新田さんのじゃが芋など地元の野菜を使ったカレーです。</p>	<p>3 </p> <p>マーボー春雨はごま油でみじん切りにした、にんにくやしょうが、トウバンジャン(苦みみそ)を炒めて香りを油に出してから他の材料を炒めます。はるまきもついて中華定食のようですね。</p>	<p>4 </p> <p>もずくは沖縄の海でとれた海藻です。海藻類はいろんな栄養素をバランスよく含まれているので「海の野菜」といわれています。とりがらのあっさりもずくスープです。</p>
<p>7 </p> <p>今日は七夕です。各クラスの温食に何人が「★の形のにんじん」が入っています。星のにんじんが入っていた人は今日一日がラッキー! チンジャオロースーは知名のピーマンをたっぷり使っています。ビタミンたっぷりです。</p>	<p>8 </p> <p>夏みかん、温州みかん、でごはんの3種類のみかんの缶詰をみかん果汁の中に浮かべたマンダリンポンチです。さわやかで夏にぴったりです。みかんに多く含まれるビタミンCは体の疲れをとるのに最適です。</p>	<p>9 </p> <p>冬瓜は福山菜子さん、天田本秀さんの畑の採れたてを使います。和え物に使うおくらには東ナツエさんや福山菜子さんの畑のもので、おくらのぬめりは便秘や夏バテによいです。地元の野菜を味わって食べよう。</p>	<p>10 </p> <p>デラウェアはたねなしぶどうのことでつぶが小さいのでいっきに口にのりて食べられます。房をはさみで3等分にしていただきます。枝に近い部分が一番甘みがありおいしく、房の先端が甘ければ全部が甘いということです。</p>	<p>11 </p> <p>かいのこ汁とはお盆のころに食べられている精進料理です。大豆やナス、かぼちやなどを使ったみそ汁です。アングレースとはさとうとパン粉、ウスターソースで作ったソースです。キピナゴは乳ごと食べてカルシウムアップ!</p>
<p>14 </p> <p>赤や黄色、緑のピーマンや冬瓜、なすといった夏野菜をたっぷり使った炒め物です。和え物にはモウイと呼ばれる島の赤きゅうりを使います。夏野菜には体の熱を下げてくれる働きがあるので暑い日にぴったりですね。</p>	<p>15 </p> <p>ナスやピーマン、トマトや枝豆といった夏が旬の野菜たっぷりのケチャップ風味のスパゲティです。なすを嫌う人が多いですが、紫色の色素ポリフェノールという成分はガンを予防したり老化をふせいでりしてくれます。</p>	<p>16 </p> <p>ひじきは食物せんいが多く便秘がちな人におすすめです。また、カルシウムや鉄も多い栄養満点な食品です。今日は給食センターでいつも温食を作る大きな釜でたきこみごはんにします。もりもり食べましょう。</p>	<p>17 </p> <p>マーシャルピーンズジャムは、チョコジャムの中に大豆の粉をいれてあるのでたんぱく質やカルシウム、鉄分をとることのできるジャムです。大豆などの豆や豆製品は家庭でとりにくい食品なので給食では積極的に使いたいです。</p>	<p>18 </p> <p>今日は1学期の終業式です。キャロットやきは、人参をすりおろしてマヨネーズと酒しょうゆ、しお、こしょうとまぜたソースで魚をつけこんでオーブンでやきます。1学期最後の給食残さず食べるのが出来るでしょうか。</p>

7月の知名野菜

夏野菜は体の熱を冷やしてくれる働きがあります。逆に冬野菜は体を温める働きがあります。昔から旬の野菜は利にかなった食べ物です。

● **かぼちや**
かぼちやは東南アジアの「カンボジア」から日本に伝わったためカンボジアがなまって「かぼちや」と名づけられたそうです。ガンを予防するビタミンや腸をそうじする食物繊維目の疲れをいやす栄養がたっぷりです。

● **冬瓜(とうがん)**
熱すと皮がかたくなり、冬まで貯蔵できるため「冬瓜」と呼ばれる夏野菜です。ほとんどが水分でむくみをとる働き(利尿作用)があり解熱作用もあります。一個がラグビーボールほどの大きさです。知名ではたくさん栽培されています。

● **島うり(しまうり)**
別名「モウイ」ともよばれる赤うりで赤茶けたり黄色っぽく大きさは20~30センチほどです。断面はメロンのようなようです。冬瓜と同じく利尿作用がありビタミンCがたっぷりです。

● **苦瓜(にがうり)**
中国で「涼瓜」と呼ばれる苦瓜は、その名のごとく暑い夏に体を冷やす働きがあります。またビタミンCたっぷりです。場所によって呼び方がちがいます。独特のにがみが好まれているようです。

● **おくら**
沖永良部で作られているおくらは本土のものと同じ大きく成長してもやわらかくとてもおいしいです。