



7月

きょうしゅくはいぜんす

給食配膳図・ひとくちメモ

(小学生用)



月	火	水	木	金
<p>給食で「食育」</p> <p>料理の配置とメニュー名を確認</p> <p>「いただきます」の前には、料理の配置とメニュー名、ひとくちメモの確認をしてから食べましょう。左手にはごはんパンが置いてありますか？</p>				
	<p>1 ポイン ネビガの カレー の 面 虫</p> <p>ごはん みそ汁</p> <p>きびなごは骨まで丸ごと食べられるのでカルシウムを多くとることができます。酢やカレー粉を使ってあっさり食べやすくした南蛮漬けです。暑い季節減らせたポインはのどごしがさわやかです。</p>	<p>2 お好み やき</p> <p>チズパン ハ宝菜</p> <p>給食に使っている竹の子は鹿児島県で揃って加工されたものです。中国製品を偽造などニュースで聞くこともありましたが、給食のものは県の給食会で管理された安心なものを使っています。</p>	<p>3 おしんこ あえ</p> <p>ごはん 親子どんぶり</p> <p>「とり」と「卵」が親子なので親子丼という料理名です。その卵をセンターではカラが入らないように気をつけながら800個1個ずつ割ってかき混ぜて使っています。大変な作業です。</p>	
<p>6 ハンダマ の 炒 め もの</p> <p>ごはん いりどり</p> <p>ハンダマは瀬利覚の東ナツエさんと知名の東吉子さんの畑でとれたものを使います。葉の裏側が赤紫色をした野菜ですが、火を通すと色がぬけてしまっていて残念です。栄養素はカルシウムや鉄を多くふくみます。</p>	<p>7 オー ロラレ バー</p> <p>ごはん 文彦スープ</p> <p>今日は七夕です。各クラスのスープに何人か「★の形の人参」が入っています。この人参が入っていた人は今日一日がラッキー！オーロラレバーはじゃが芋、人参、鶏のレバーを油で揚げ、ケチャップ、みそなどで和えます。</p>	<p>8 ケン ズ オス</p> <p>ごはん 沢煮 桜</p> <p>瀬利覚の村田ヨシさんと東ナツエさんの畑のピーマンをとともたくさんつけたチンジャオロースーです。「絲」は細切りという意味の中国語で半角、竹の子も細切りにしてつかいます。ピーマンはビタミンCがたっぷりです。</p>	<p>9 デラウ エア</p> <p>マニッシュ ナスとトマトの パスタ</p> <p>デラウエ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入れて食べられます。一房をはさみで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>10 かい の こ じ</p> <p>ごはん かいのこ汁</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、かぼちゃなどを使ったみそ汁です。今日7月10日は数字のころ合わせから納豆の日です。納豆は栄養満点です。しっかりと食べましょう。</p>
<p>13 赤 い ち の 赤 瓜 の 炒 め もの</p> <p>ごはん 冬瓜が ち の 炒 め もの</p> <p>モウイともよばれる赤瓜やおくらを使った和え物。冬瓜やかぼちゃを使った煮物。これらの野菜は瀬利覚の東さん、久木山さん、知名の山さんの畑でとれた野菜です。地元のを地元のみんが食べるとてもよいこと</p>	<p>14 フル ツ ナ ク 豆</p> <p>ごはん アザリ 糸 ウダ</p> <p>あざりは鉄分を多く含みます。鉄分は血を作るのにも役立つ栄養素です。特に女性は鉄分が不足しやすいのでしっかりとるようにしましょう。奥みぬきに白ワインにつけこんでから調理します。</p>	<p>15 ゴ ン ヤ の 炒 め もの</p> <p>ごはん 豚 汁</p> <p>上平川の「菜行さん」の畑の夏の太陽をいっぱいあびたビタミンたっぷりのゴーヤです。うす切りにしてベーコンと玉ねぎと炒めてたまごでとじます。ちよっぴり苦味があるかもしれませんが郷土の味を味わって食べよう</p>	<p>16 海 鮮 と ポ テ の 炒 め もの</p> <p>パン 中華 スープ</p> <p>えびやいかをフリッターにし、皮付きのポテトを揚げ、みじん切りにしたネギや玉ねぎ、しょうがやんにく、辛みみそのトウバンジャンをごま油で炒めケチャップやしょうゆなどで味付けしたチリソースとあえます。</p>	<p>17 パ ッ シ ョ ン</p> <p>ごはん 夏 野 菜 カ レ</p> <p>かぼちゃやナス、苦瓜の入ったカレーです。夏が旬の野菜たっぷりです。パッションフルーツは時計草ともよばれる南国の果物です。種の部分をスプーンですくって食べましょう。酸味と甘味のまざった竹の味です。</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。

● **かぼちゃ**
かぼちゃは東南アジアの「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「かぼちゃ」と名づけられたそうです。カ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)**
熟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。

● **島うり (しまうり)**
別名「モウイ」ともよばれる赤うりで赤紫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**
ぬめりがあるのが特徴ですが、ぬめりの部分に食物せんい(食物繊維)が含まれ便秘がちのひとにおすすめです。カロテン、鉄分、カルシウムも多くこれらが総合的に働き、免疫力を高めたり、疲労回復、夏バテ防止などの効果があります。

