



月	火	水	木	金
<p>2 モッカソテー</p> <p>パパイヤをかんそうさせた「モッカ」とウインナーをいためたモッカソテーです。余多でとれたパパイヤです。子どもたちに食べて欲しいということで南国太陽農産さんから無償でいただきました。</p>	<p>3 いりカツ</p> <p>ラーメンは火を止める直前に入れるのですが、みんなの口にとどくまでに時間がかかり汁をすってのびてしまっでざんねんです。コーンをたっぷりつけてあるのでしょくもつぜんいたっぷりです。</p>	<p>4</p> <p>ミニがんものにもです。「がんもどき」とよばれるとうふにやさいなどをまぜてつくっただんごは見た目が「雁」というとりににしていたためそのなまえがついたそうです。にものもきらわすたべよう!</p>	<p>5 ナタゴヨリフルーツ</p> <p>ポトフはようふうのものにです。しょよくをますようにカレーあじにしました。だいこんをおもにつかいますが、しゅんのとうがんをつかいます。田舎の「東吉夫さん」の畑でとれたものです。</p>	<p>6</p> <p>あすは「たなばた」なのでそれにちなんでほし★のかたちににんじんを切っておしるにいれました。平川の「奥山直和さん」の畑でとれたかぼちゃをてんぷらにします。ビタミンたっぷりです。</p>
<p>9 島ウりのすまめあえ</p> <p>「とうがん」はせりかくの「福山菜子さん」のはたけでとれたものをつかいます。じぶんたちのすんでいる知名でどんなやさいがとれるのかなど食べながらまなんでほしいです。</p>	<p>10 もいものたろがめ</p> <p>みかんかじゅうは、みかんのしぼりじるをつかっているのでビタミン C たっぷりです。ビタミン C はストレスをはねかえしたりはだをきれいにしたりウィルスから体をまもったりよいはたらきがあります。</p>	<p>11 ミニほろまき</p> <p>たまごは「かんぜんしよくひん」といわれ色々な、えいよるがバランスよくふくまれているので1日1つこはたべてもらいたい食品です。給食でもいっしゅうかんに一回以上はたまご料理をだします。</p>	<p>12 デラウェア</p> <p>しゅんのナスとトマトを使ったトマト味のスパゲティです。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いられたべられます。ひとふさはさみで3~4等分にしてだします。</p>	<p>13</p> <p>かいのこ汁とはお盆のころに食べられているしょうじんりょうりです。だいややナスをつかいます。ちょうせんやきは七味とうがらしをしたあじにつかいオープンで魚をやきます。暑いときはピリッと!</p>
<p>16 うみ 海 の 白</p>	<p>17 ハンバーグのソース</p> <p>えのきだけやしめじをデミグラスソースや赤ワイン、ケチャップなどのソースでこんだソースをやいたハンバーグにかけます。パンを手でひらいてハンバーガーにして食べてもよいですよ。</p>	<p>18 フルーツかけめ</p> <p>夏のたいようをいっぱいあびたかぼちゃやナス、ゴーヤなどの入ったカレーです。もちろん、カレーのルーはこむぎこやバター、カレーパウダーで手作りしてソースやケチャップ、しお、コンソメなどで味付けします。</p>	<p>19</p> <p>19日は食育の日、家族みんなで食卓をかこみましょう。今月のセレクトは「ささみチーズフライ」「さけフライ」です。肉と魚を選ぼう。ちなみに先月のゼリーのセレクトはレモンゼリーを全体の53%の人が選び人気でした。</p>	<p>20 シークワーサー</p> <p>今日は一学期のしめくりの終業式です。シークワーサーは沖縄特産の果物で、シーは「酸」、クワーサーは「食わせるもの」という意味があります。グレープフルーツなどの果汁とあわせてさわやかゼリーで</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。

● 冬瓜 (とうがん)  
 熟すと皮がたくくなり、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。

● 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。ガンを予防するビタミンや腸をそうじする食物繊維がたっぷりです。

● 島うり (しまうり)  
 別名「モーウイ」ともよばれる祭りで祭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。独特ののがみが好まれているようです。

● パパイヤ  
 パパイヤは肉をやわらかくしたり、消化を助ける酵素を多くふくみます。ビタミンCもたっぷりで体の疲れをとる働きがあります。今回は乾燥させた「モッカ」を使います。

