

# 7月のはいぜん表

伊万里市学校給食センター

## 季節の行事「七夕」

7月7日は七夕です。この日の夜、天の川の両岸にある「ひこぼし(牽牛星)：わし座のアルタイル」と「おりひめ(織女星)：こと座のベガ」が、1年に1度だけ会うことができるという伝説に基づいた星祭りの行事です。笹竹を立て、短冊に願い事を書いて飾り付けたり、「そうめん」を食べたりします。



<p>1日 (火)</p>	<p>ゴーヤチャンプルー</p>	<p>4日 (金)</p>	<p>水分補給について</p>
<p>ゴーヤチャンプルー さけのタルタルソース焼き</p> <p>ごはん</p> <p>とうがんと肉だんごのスープ</p>	<p>ゴーヤは、体を元気にしてくれる、ビタミンCなどの栄養がとてもたくさん含まれている野菜です。ただし、苦みがあるから苦手だという人もいます。そこで、給食でゴーヤチャンプルーを作る時は、薄めに切り、ゆでて使っています。ゴーヤチャンプルーは、沖縄を代表する家庭料理の一つです。沖縄の方言で豆腐を野菜などと油で炒め合わせた料理をチャンプルーと言い、主な野菜の名前を頭につけて「ゴーヤチャンプルー」と呼ばれています。夏の暑さに負けないように、いろいろな野菜を食べましょう。</p>	<p>ぶりのてり焼き 切りほし大根のサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>じゃがいもみそ汁</p>	<p>私たちの体は60%以上が水分でできています。体の中の水分は体温を調整したり、体に必要なものを運び、いらなくなったものを外に出すなど大切な働きをしています。夏はたくさんの汗をかくため、体の水分が失われやすくなります。その分の水分を食事や飲み物から補給しなくてはなりません。授業の合間や、遊んだり部活動をしたりする時は、こまめに水分をとるようにしましょう。水分は食べ物からも補給することができます。給食をしっかり食べて熱中症予防につとめましょう。</p>
<p>2日 (水)</p>	<p>手洗いについて</p>	<p>7日 (月)</p>	<p>「七夕」行事食について</p>
<p>中のみ：いちごミックスジャム</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>小：ココア あげパン 中：プレーンパン</p> <p>ミネストローネ</p>	<p>みなさんは、食事の前にしっかり手洗いをしていますか？手を洗うことは、病気にならないための第一歩になります。「きゅうしょくだより6月」号にも紹介していましたが、手のひらには目に見えないばい菌がたくさんひそんでいます。手のひらのばい菌をどれだけ落とせるかという実験では、石けんを使い、流水で手を洗った場合、 ●15秒間で10分の1 ●30秒間で100分の1にまで減るという結果もあります。学校でもおうちでも、食事の前やトイレの後、遊んだ後は、しっかり手洗いをしましょう。</p>	<p>『七夕』行事食</p> <p>七夕ゼリー リャンバンウースー ほしがたコロッケ</p> <p>ちらしずし</p> <p>はんぺんのおすいもの</p>	<p>今日、7月7日は『七夕』です。この日の夜、天の川の両岸にある「ひこぼし」と「おりひめ」が年に一度だけ会うことができるという伝説に基づいた星祭りの行事です。七夕にはささ竹を立て、短冊に願いを書いて飾りつけたり、ソーメンを食べたりします。今日の給食では、あえものはるさめを天の川に、コロッケを星に見立てています。七夕の夜空にもきれいな星が輝くといいですね。</p>
<p>3日 (木)</p>	<p>おはしについて</p>	<p>8日 (火)</p>	<p>食べる時のしせいについて</p>
<p>ピーマンソテー とり肉のレモンソース</p> <p>ごはん</p> <p>パスタスープ</p>	<p>みなさん、おはしを正しく持つことができますか？上のはしだけを動かして使うことはできますか？はしを使って食事をする文化は、中国から伝わったものです。日本、中国のほか韓国、ベトナムなど世界の30%の人々がおはしを使って食事をしています。その中でもスプーンを使わず、おはしだけで食べることができるのは日本だけです。食器を口のところまでもっていく文化があるからです。まわりの友達といっしょに、おはしを正しく持ったり使ったりしているか、やってみましょう！</p>	<p>Happyにんじん</p> <p>たかなのしらすいため ぶた肉のしょうが焼き</p> <p>ごはん</p> <p>★タイプーエン</p>	<p>給食を食べるとき、まえを向いて背すじをのばして食べていますか？食事中、背中を丸めたり、ひじをついたりして食べていると、胃が押されたようになるので、胃のはたらきが悪くなり、食べものの栄養を取り込めなくなります。よいしせいで食べることは、マナーがよいことはもちろん、健康のためにも大切です。背すじをのばして食べるようにしましょう。</p>
<p>9日 (水)</p>	<p>お米について</p>	<p>9日 (水)</p>	<p>お米について</p>
<p>野菜のナムル トリニラどんぶりの具</p> <p>ごはん</p> <p>かに玉スープ</p>	<p>私たちは毎日お米を炊いたごはんを食べています。お米は頭を動かしたり、体を動かしたりするエネルギーを生み出し、体づくりに欠かせない栄養がたくさん含まれています。体を作るもとになるたんぱく質や体の調子をよくしてくれるビタミン、ミネラルも含まれています。米の油があるように油分もあり、こういったさまざまな栄養がバランスよく含まれているので、おいしい米になるのです。給食は1年を通して伊万里で作られるお米を炊いています。よくかんで味わっていただきます。</p>	<p>ごはん</p> <p>ごはん</p>	<p>私たちが毎日お米を炊いたごはんを食べています。お米は頭を動かしたり、体を動かしたりするエネルギーを生み出し、体づくりに欠かせない栄養がたくさん含まれています。体を作るもとになるたんぱく質や体の調子をよくしてくれるビタミン、ミネラルも含まれています。米の油があるように油分もあり、こういったさまざまな栄養がバランスよく含まれているので、おいしい米になるのです。給食は1年を通して伊万里で作られるお米を炊いています。よくかんで味わっていただきます。</p>

# 7月のはいぜん表

伊万里市学校給食センター

<p>10日 (木)</p> <p>なっとうの日</p> <p>なっとう</p> <p>赤魚の甘酢あんかけ くきわかめのきんぴら</p> <p>ごはん とうがんの みそ汁</p>	<p>納豆の日</p> <p>今日は「な(7)っとう(10)」の語呂合わせから、「納豆の日」に定められました。よく「納豆を食べると体によい」といわれますが、なぜ体に良いのでしょうか？納豆には、腸内環境(ちょうないかんきょう)を整える、免疫力(めんえきりょく)を高める、血液をサラサラにし、血管が詰まるのを防ぐ、骨を強くするなど、さまざまな健康に良い効果が期待できます。おうちでも、朝ごはんや夕ごはんのおかずの一つに、納豆を食べてほしいと思います。手軽に食べられるのでおすすめです。</p>	<p>15日 (火)</p> <p>郷土料理</p> <p>きゅうりとなすの酢のもの ぶた肉のマーマレード焼き</p> <p>ごはん はるさめ汁</p>	<p>ぶた肉について</p> <p>ぶた肉にはビタミンB<sub>1</sub>という栄養がとても多く含まれています。ビタミンB<sub>1</sub>は、ごはんやパン、めん類などに多く含まれている炭水化物(糖質)を、頭や体を動かすエネルギーにかえるはたらきを助ける、大切な栄養素です。つかれた体を元気にしてくれる働きがあるので、夏バテの予防になります。夏はのどごしのよいめん類やジュースを飲む機会が多くなります。ビタミンB<sub>1</sub>を意識して食べるようにしましょう。ビタミンB<sub>1</sub>が多く含まれている食べ物はぶた肉の他に豆腐、枝豆、麦、きのこ類、のりなどの海苔類があります。</p>
<p>11日 (金)</p> <p>ふるさと食材伊万里の日</p> <p>きゅうりのあえもの シューマイ(小1コ 中2コ)</p> <p>麦ごはん マーポーなす</p>	<p>ふるさと食材伊万里の日</p> <p>今日は、「ふるさと食材伊万里の日」です。伊万里でとれたきゅうりを納めてもらいました。きゅうりは約9割が水分です。あまり栄養価は高くないと思われがちですが、ビタミンやミネラルが含まれています。特に多いのがカリウムです。カリウムは体の中の余分なナトリウムを出す働きをしてくれます。また水分、カリウム、ビタミンCなどがおぎなえるので、夏の熱中症対策にぴったりの食材です。</p>	<p>16日 (水)</p> <p>味めぐり給食(鹿児島県)</p> <p>きざみのり さつまいもの天ぷら 鶏飯(けいはん)の具</p> <p>具をごはんのせて、 スープをかけて食べましょう</p> <p>ごはん 鶏飯(けいはん)用 スープ</p>	<p>味めぐり給食(鹿児島)</p> <p>今月の味めぐり給食は、鹿児島県奄美大島の郷土料理です。鹿児島では大事なお客様をもてなすときに、鶏飯(けいはん)を出すそうです。日本各地に郷土料理として存在する「とりめし」と同じ読み方で混同しますね。「とりめし」が炊き込みごはんやかまめしの形であるのに対し、「けいはん」は出し茶漬に近い料理で違いがあります。おわんによそったごはん、具をのせて、食べる前にスープをかけ、きざみのりをのせていただきます。</p>
<p>14日 (月)</p> <p>さばのたつたあげ焼き カラフルおひたし</p> <p>ごはん たまねぎの みそ汁</p>	<p>夏を元気に過ごすポイント</p> <p>今日は、暑い夏を元気に過ごすポイントを紹介します。1つめは3食きちんと食べることです。夜は早めに寝ると、朝、早起きができて、朝ごはんを食べることができます。3食を、できるだけ決まった時間に、しっかり食べましょう。2つめは、こまめに水分をとることです。のどがかわいた時ではなく、かわく前からこまめに、水や麦茶で水分をとるようにしましょう。3つめは、冷たいものをとり過ぎないことです。冷たいものばかりでは、おなか冷えて、食欲がなくなってしまうので、とり過ぎないように気をつけましょう。</p>	<p>17日 (木)</p> <p>Happyにんじん</p> <p>フルーツミックス</p> <p>フライドポテトはごはんのせて、 カレーといっしょに食べましょう</p> <p>フライドポテト 夏野菜の カレー★</p>	<p>夏野菜カレー</p> <p>みなさん、夏にとれる野菜といえば、どんな野菜を思い浮かべますか？ トマト・かぼちゃ・きゅうり、なす、オクラ…色とりどりですね。どの夏野菜も体がほしがっている栄養をたくさん含んでいます。今日は、そんな夏野菜をたっぷり使った「夏野菜カレー」を作りました。さて、今日のカレーには、どんな夏野菜が入っているのでしょうか？ 答えは「なす」「かぼちゃ」と「ズッキーニ」です。夏野菜をしっかり食べて、汗といっしょに体の外に出た栄養を、しっかりおぎなひましょう。</p>

夏野菜を食べよう!

夏になると、色とりどりのきれいな、おいしい野菜がたくさん出てきます。太陽の光をいっぱい浴びた野菜たちは、私たちの健康を守ってくれます。どの野菜も体の中で役に立っているのです。

ピーマン

よく食べられるようになったのは戦後になってからです。とうがらしの仲間ですが、辛みがないように改良されて生まれた野菜です。

ビタミンAやビタミンCをとても多く含んでいる野菜で、夏の健康を守ってくれます。

ビタミンPとよばれる栄養素もあり、血管の壁を丈夫にしてくれます。

かぼちゃ

冬に食べるイメージがありますが、実ができるのは夏です。かたい皮で覆われ、夏に収穫して冬までとっておくことができます。

かぼちゃの黄色は体の中でビタミンAになってはたらくカロテンの色です。皮ふや粘まくを丈夫にしてくれます。

ナス

暑いインドで生まれたナスは、奈良時代に日本にやってきたといわれています。じつは実のほとんどが水分で、とってもヘルシーな野菜なのです。紫色のもとになっているのは「ナスニン」という成分で、体の若さを保ってくれるはたらきもあるそうです。油ととても相性がよく、炒め物や揚げ物にすると、とてもおいしいです。

トマト

「トマトが赤くなると、医者が青くなる」ということわざもあるほど、栄養たっぷりの野菜です。

トマトの赤い色は「リコピン」といって、今、とても注目されている体によい成分です。ビタミンAやCが多く、うま味成分もあるので、生で食べるだけでなく、煮込み料理にも大活躍します。