

# 7月の配膳表

## 夏を元気に過ごすポイント



### こまめに水分ほめ



## 季節の行事「七夕」

7月7日は七夕です。この日の夜、天の川の兩岸にある「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。



3日 (月)	夏を元気に過ごすポイント	6日 (木)	カレー粉について
<p>きゅうりとかにかまぼこのサラダ</p> <p>春巻き</p> <p>麦ごはん</p> <p>マーボーなす</p>	<p>みなさん、夏バテを患っていませんか？今日は、暑い夏を元気に過ごすポイントを紹介します。①3食きちんと食べる。早起きして、朝食からしっかり栄養のバランスを考えて、3食きちんと食べましょう。②こまめに水分をとる。のどが渇いたときではなく、渇く前からこまめに、水や麦茶で水分を補給しましょう。③冷たいものをとり過ぎない。冷たいものばかりでは、おなかが冷えて、食欲がなくなります。とり過ぎないように気をつけましょう。</p>	<p>アスパラガスのサラダ</p> <p>アジのバジル焼き</p> <p>ごはん</p> <p>じゃがいものカレースープ煮</p>	<p>今日はカレー粉についてお話をします。みなさんカレー粉は何からできているか知っていますか？実は、カレー粉は一つの材料からできているのではなく、ターメリックやクミン、コリアンダーなどたくさんのスパイスを組み合わせられて作られています。たくさんのスパイスが組み合わせることで、みなさんも知っているカレーの味や香りになります。お店に売られているカレー粉やカレールウには、約20～30種類のスパイスやハーブが使われています。自分でスパイスやハーブを組み合わせるとオリジナルカレー粉を作ってみるのもいいですね。</p>
<p>4日 (火)</p> <p>味めぐり給食(三重県)</p> <p>ひじきサラダ</p> <p>つくね</p> <p>たこ飯</p> <p>盆汁</p>	<p>味めぐり給食(三重県)</p> <p>今日は、味めぐり給食で三重県を紹介します。三重県では、真ダコや長ダコという種類のタコがたくさんとれます。タコ漁はたこつぼを使って行われます。タコのせまい所に入り込む習性をいかして、しかけたたこつぼの中に入り込んだたこをとる漁の方法です。売り物にならないタコを利用して「たこめし」が作られていました。また、ほんじるは、三重県でお盆の時期にご先祖様を迎えておもてなしするために作られる料理です。具材の種類が多いのが特徴ですので、今日の給食のほんじるにもかぼちゃやなすなどの夏野菜をはじめ、たくさんの具材が入っています。</p>	<p>7日 (金)</p> <p>『七夕』行事食</p> <p>七夕ゼリー</p> <p>星のコロッケ</p> <p>ちらし寿司の具</p> <p>ご飯に混ぜましょう</p> <p>ごはん (減量)</p> <p>七夕汁</p> <p>ハッピーにんじん</p>	<p>「たなばた」ぎょうじしょくについて</p> <p>今日、7月7日は『七夕』です。この日の夜、天の川の兩岸にある「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、笹竹を立て、短冊に願いを書いて飾り付けたり、ソーメンを食べたりします。今日の給食の七夕汁では、ピーンを天の川に、オクラを星に見立てています。星型のハッピーにんじんも入っています。だれの七夕汁に入っているかな？今夜の七夕の夜空にもきれいな星が輝くといいですね。</p>
<p>5日 (水)</p> <p>ピーマンソテー</p> <p>鶏肉のレモンソース</p> <p>ごはん</p> <p>パンプキンポタージュ</p>	<p>夏バテ予防に酸味を利用しよう</p> <p>暑くなると、食欲がなくなり、疲れやすくなったり体がだるくなるなど、「夏バテ」の症状が出やすくなります。そのようなときに、活躍してくれる食べ物が、酸味のあるものです。食欲がないときは、レモン、梅干し、酢など、酸味のあるものを食事に利用すると、食欲が増します。また酸味は、疲労回復にも役立つといわれています。今日の給食でもレモンを使用したソースです。しっかり食べてつかれをとりましょう。夏休みも家で酸味を上手に利用し、夏バテを予防しましょう。</p>	<p>10日 (月)</p> <p>高菜のしらす炒め</p> <p>豚肉の生姜焼き</p> <p>ごはん</p> <p>冬瓜のみそ煮</p>	<p>とうがんについて</p> <p>冬瓜は冬という漢字を書きますが、夏野菜です。みなさんはとうがんがどのような野菜か見たことがありますか？形は長い円形で、大きさは約30cmほどあります。重さは大きなものだと約3～5kgにもなり、赤ちゃんと同じくらいの重さがあります。今の時期はお店にも並んでいるので、買い物に行った時には、ぜひ探してみてください。さっぱりとした味が特徴で、水分を多くふくんでいるため、汗をよくかく夏の水分補給にも食べてほしい旬の野菜です。今日はとうがんをみそにしました。</p>

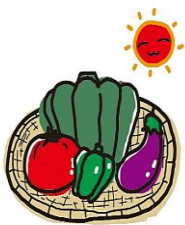
# 7月の配膳表

伊万里市学校給食センター

11日 (火)	にらについて	14日 (金)	ふるさと食材伊万里の日
<p>春雨ときゅうりのサラダ 鶏二郎丼の具 ご飯にかけましょう</p> <p>麦ごはん      かに玉スープ</p>	<p>今日の給食のとり二郎どんのぐに入っているにらについてお話をします。「にら」は香りが強い野菜です。歴史は古く「古事記」や「万葉集」にも登場します。香りの成分は、硫化アリルで、胃酸の分泌をよくして、ビタミンB1の吸収もよくします。にらの香りが苦手な人もいると思いますが、体にとてもいい成分ですので、食べてみてくださいね。</p>	<p>ふるさと食材伊万里の日</p> <p>チーズかぼちゃのサラダ チキン照り焼きパーティ</p> <p>サラダとチーズ、パーティをパンにはさんで食べましょう</p> <p>食パン      ミネストローネ</p>	<p>今日は「ふるさと食材伊万里の日」でズッキーニを紹介します。ここでクイズです。ズッキーニは何の野菜の仲間でしょうか？①きゅうり ②かぼちゃ ③ピーマン 正解は②のかぼちゃです。きゅうりのような見た目をしていますが、かぼちゃの仲間に入ります。今日はミネストローネの中に入っています。ふるさと食材伊万里の日の動画でも、ズッキーニについて取材に行ってお話を紹介していますので、ぜひ見てくださいね！</p>
12日 (水)	しそについて	18日 (火)	郷土料理きゅうりとなすびの酢の物について
<p>ヨーグルト 赤魚の甘酢あんかけ 茎わかめのきんぴら</p> <p>ごはん      夏野菜のみそ汁</p>	<p>今日のなつやさいのみそしるには、とうがんやなすなどの夏野菜の他に、「しそ」が入っています。いつものみそしると一味ちがうのがわかりましたか？しそは、よく魚のさしみの横にそえられているので、見たことがある人も多いと思います。しそは中国から日本へ伝えられた野菜で、葉っぱの色から青じそと赤じそに分けることができます。梅干しが赤い色をしているのは、赤じそで色をつけているからなんですよ。暑い夏には、しそのさわやかな風味がいいですね。</p>	<p>郷土料理 きゅうりとなすびの酢の物 手作りトンカツ</p> <p>ごはん      みそ汁</p>	<p>今日の給食のきゅうりとなすびの酢の物は、伊万里の郷土料理のひとつです。なすは、熱いインドで生まれ、奈良時代に日本にやってきたといわれています。実のほとんどが水分で、とてもヘルシーな野菜です。皮の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働きもあるそうです。郷土料理のきゅうりとなすの酢の物は、なすときゅうりを塩もみし、す・しょうゆ・さとうで味をつけてあえた酢の物です。わかめを加えてさっぱりと仕上げています。暑い夏には、おいしい一品ですね。</p>
13日 (木)	ゴーヤチャンプルーについて	19日 (火)	夏野菜について
<p>ゴーヤチャンプルー 鶏肉のカレー焼き</p> <p>ごはん      冬瓜と肉団子のスープ</p>	<p>今日の給食は、ゴーヤチャンプルーです。ゴーヤは別名「ニガウリ」と言われるように、苦みが特徴の野菜です。苦いからゴーヤはきらいだなという人もいますが、この苦みは体にとてもいい働きをしてくれます。一つ目は、胃腸を元気にしてくれます。冷たいものをよく食べる夏は胃腸の働きが弱くなりがちです。二つ目は、食欲を出す効果があります。食欲の落ちる暑い夏にピッタリの野菜です。苦手な人も、夏の暑さで疲れている体のために少しでも食べてみてくださいね。</p>	<p>小皿 フルーツミックス</p> <p>ごはんにはかけましょう</p> <p>麦ごはん      夏野菜のカレー</p> <p>★ Happyにんじん</p>	<p>みなさんは、夏にとれる「夏野菜」をどれくらい知っていますか？トマト・かぼちゃ・きゅうり、なす、オクラなど、どの夏やさいも、今のみなさんの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、そんな夏やさいをたっぷり使った「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」「ピーマン」「かぼちゃ」「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逃げ出した栄養をしっかり補いましょう。</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

熱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いい成分です。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。

