



給食のおはなし

1	月	<p>ごはん 牛乳 肉団子の中華煮 レバーとかぼちゃのアーモンド和え 冷凍みかん</p>	<p>今日はレバーのおはなし。レバーには、体中に酸素を運ぶ鉄がたくさん含まれています。生ぐさいにおいや、食感が苦手な子もいるかもしれませんが、給食では少しこい味付けにして、苦手な子にも食べやすい工夫をしています。チャレンジしてみてくださいね。</p>
2	火	<p>ごはん 牛乳 五目煮 さばのみそ煮 三色きんぴら</p>	<p>今日はさばのおはなし。さばは、うま味のもとであるアミノ酸を多く含んでいる、おいしい魚です。皮の模様が薄い『まさば』と、濃い『ごまさば』があります。今日の給食に使われているさばは、まさばです。</p>
3	水	<p>むぎごはん 牛乳 モロヘイヤの中華スープ いかフライのレモンじょうゆ煮 マーボーなす</p>	<p>今日はモロヘイヤのおはなし。モロヘイヤはアラビア語で「王様の野菜」を語源とし、とても栄養価の高い野菜です。また、モロヘイヤは切るとぬるぬるすることも特徴で、ぬめり成分の「ムチン」は胃腸などの粘膜を守ってくれるはたらきがあります。</p>
4	木	<p>サンドイッチロールパン 牛乳 ソーセージと野菜のスープ煮 ドライカレー ナタデココミックス</p>	<p>今日はナタデココのおはなし。ナタデココはフィリピン生まれの食べ物です。ヤシの実の中にあるココナッツジュースにナタ菌と呼ばれる菌を混ぜて発酵させると表面が少しずつ固くなり、一週間～10日ほどでナタデココが出来上がります。ナタ菌とココナッツで作るので、『ナタデココ』と名付けられています。</p>
5	金	<p>ごはん 牛乳 七タ汁 星形コロッケ ごぼうと豚肉のいため煮 七タゼリー</p>	<p>今日は七タのおはなし。七タは五節句の一つで、織姫と彦星が1年に1度、天の川をわたって会えるという伝説の1日です。短冊に願い事を書いて、笹かざりにつるすと願いがかなうといわれています。今日の給食は七タをイメージして星がたくさん使っています。</p>
8	月	<p>あなごごはん 牛乳 えびしんじょのすまし汁 カラフル煮豆 ブルーベリーゼリー</p>	<p>今日はあなごのおはなし。あなごは、6月から8月が旬のうなぎによく似た細長い魚です。あなごには、体の抵抗力を高めるビタミンAなどが豊富に含まれているので、夏バテ予防にぴったりの食べ物です。今日の給食はあなごごはんですが、天ぷらや蒲焼きにしてもおいしく食べられます。</p>
9	火	<p>ソフトめん 牛乳 ミートソース ポテトのごまネーズサラダ 米粉ドッグ</p>	<p>今日はソフトめんのおはなし。ソフトめんは正式名称を『ソフトスパゲッティ式めん』といい、1960年代、パンしかなかった学校給食の主食を増やすために開発されました。ビタミンB1やビタミンB2を強化してある給食ならではのめんです。</p>

10	水	<p>ごはん 牛乳 八宝菜 コーンしゅうまい きゅうりの青じそ和え</p>	<p>今日は、八宝菜のおはなし。八宝菜は、中華料理のひとつです。八の宝と書きますが、八は「八個の」という意味ではなく、「たくさん」とか「多くの種類の」という意味です。肉、いか、えび、きのこ、野菜、うずら卵などのたくさんの食材を油でいためた料理です。</p>
11	木	<p>わかめごはん 牛乳 とうがん入りみそ汁 かれいフライ ゴーヤチャンプル</p>	<p>今日はゴーヤのおはなし。沖縄の代表的な食べ物であるゴーヤは、暑い夏を乗り切るのにぴったりの食べ物で、疲れた体を元気にさせるビタミンCがたっぷりはいっています。別名を「にがうり」というほど、苦味がありますが、体のために食べたいですね。</p>
12	金	<p>ごはん 牛乳 夏野菜カレー 切り干し大根サラダ メロン</p>	<p>今日は夏野菜のおはなし。夏にとれる野菜を夏野菜といいます。なす、トマト、ピーマン、かぼちゃ、きゅうり、とうもろこしなどがあります。カロテンやビタミンCがたっぷり含まれていて、夏の暑さで疲れてしまった体を元気にするはたらきがあります。</p>
16	火	<p>ごはん 牛乳 マーボー豆腐 春巻き 枝豆 ファイバーヨーグルト</p>	<p>今日は枝豆のおはなし。枝豆は大豆の未成熟なものです。江戸時代、夏になると路上で枝についたままの枝豆が売られており、この状態のものを「枝付き豆」、「枝成り豆」と呼ばれていました。そこから、現在のように「枝豆」と呼ばれるようになりました。</p>
17	水	<p>ミルクロールパン 牛乳 ラタトゥイユ じゃが芋入りオムレツ 冷凍みかん</p>	<p>今日は、ラタトゥイユのおはなし。ラタトゥイユは、南フランスの料理です。なす、ピーマン、ズッキーニ、玉ねぎなどの野菜をトマト味で煮込んで作ります。熱々でも冷たくしてもおいしく食べることができるので、夏の暑い日でも食べやすい料理です。</p>
18	木	<p>麦ごはん 牛乳 親子煮 愛知のハンバーグみぞれソースかけ キャベツのゆかり和え アーモンド入り味付け小魚</p>	<p>今日はゆかりのおはなし。みなさんは、ゆかりが何からできているか知っていますか。ゆかりは“しそ”からできています。梅干と一緒に漬けた赤じその葉っぱをからからに干して粉末状にして作られています。ほどよい塩味としその香りでごはんがすすみますね。</p>