



今日の給食のおはなし 7月 NO.1



日	曜	今日のこんだて	今日のおはなし
1	金	ごはん 牛乳 とうがんの中華風スープ 春巻き ひじきと夏野菜のいため煮	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。
4	月	ごはん 牛乳 もずく汁 さばのごまみそ焼き カラフル煮豆 ミニりんごゼリー	今日はもずくのおはなし。もずくは他の海藻にくっついて成長することからもずくとよばれています。もずくには食物繊維やミネラルがたくさん入っています。給食ではもずく汁として出ていますがもずく酢として食べてもおいしい食べ物です。
5	火	バンズパン 牛乳 パンプキンスープ 照り焼きハンバーグ ボイルキャベツ アーモンド入り小魚	今日はかぼちゃのおはなし。カンボジアから伝わってきたのでかぼちゃという名前がつけました。かぼちゃは夏に収穫したあと、冬まで保存することができます。夏の暑い太陽の日ざしを受けて完熟したかぼちゃには、かぜや病気から体を守るカロテンがたくさん含まれています。
6	水	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 おからケーキ	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。
7	木	うなぎちらし 牛乳 たなばた汁 星型コロケ 七夕ゼリー	今日は七夕のおはなし。七夕は五節句の一つで、おりひめと彦星が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。今日の給食は七夕をイメージして星がたくさん使っています。
8	金	むぎごはん 牛乳 中華スープ コーンしゅうまい チンジャオロース	今日はチンジャオロースのおはなし。チンジャオロースは中国の四川料理のひとつです。『チンジャオ』は青いピーマン、『ロー』は豚肉を表し、『ス』は細切りという意味を表します。本場のチンジャオロースは豚肉を使いますが、日本では牛肉を使うのが一般的です。
11	月	ぎゅうどん 牛乳 鶏団子のかきたま汁 冷凍みかん 紫芋チップス	今日は紫芋のおはなし。紫芋はさつまいもとよく似た形をしていますが、中身がむらさき色をしています。むらさき色の正体は『アントシアニン』という成分です。アントシアニンにはからだの調子を整えてくれる効果の他に、記憶力をアップさせてくれる効果もあります。



今日の給食のおはなし 7月 NO.2



12	火	わかめごはん 牛乳 みそ汁 かれいフライ キャベツのゆかり和え アセロラゼリー	今日はキャベツのおはなし。キャベツには薬と同じはたらきがあることを知っていますか？キャベツには『ビタミンU』という、胃によい栄養が含まれています。店で売っている胃の薬にもこの栄養が使われているほどです。食べ物の力はすごいですね。
13	水	ご飯 牛乳 豚肉とじゃがいもの煮付け 具たくさん厚焼き卵 ごぼうサラダ	今日は卵のおはなし。卵には、ひよこが成長するために必要とされる、たくさんの栄養が含まれています。たんぱく質をはじめ、脂質、ビタミンA、B群、鉄などほとんどの栄養素が含まれています。そのため、『完全栄養食品』と呼ばれています。
14	木	ミルクパン 牛乳 ラタトゥイユ まぐろのチーズカツ えだまめ 枝豆	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。
15	金	麦ごはん 牛乳 夏野菜カレー 切り干し大根サラダ メロン	今日は夏野菜のおはなし。夏にとれる野菜を夏野菜と言います。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。
19	火	ご飯 牛乳 マーボー豆腐 魚ぎょうざ 冷凍パイナップル	今日はパイナップルのおはなし。パイナップルにはビタミンが多く含まれていて、疲れをとってくれる効果や夏バテを防止してくれる効果があります。日本では沖縄で多く作られています。給食では甘酸っぱいパイナップルを冷凍してだしているの、暑い日は特においしいですね。