



給食のおはなし

1	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 冷凍みかん</p>	<p>今日はごまのおはなし。 ごまは古代エジプト時代から栽培され、日本でも縄文時代から栽培されていました。ごまの一粒ずつは小さくてもたんぱく質、脂質、ビタミンなどの栄養がたくさんつまっています。ごまは、昔から「食べる薬」として大事にされ、重要な栄養補給源でもありました。</p>
2	水	<p>ご飯 牛乳 つくねと野菜のさっぱり煮 五目大豆はんぺん 三色きんぴら</p>	<p>今日は大豆のおはなし。 日本やドイツでは「畑の肉」、アメリカでは「大地の黄金」と呼ばれる大豆は、体を作るたんぱく質がたくさん含まれている植物です。しょうゆやみそ、豆腐など大豆から作られるものは多く、日本料理には欠かせない食材です。</p>
3	木	<p>麦ご飯 牛乳 モロヘイヤの中華スープ あじのアーモンドフライ キャベツの青じそ和え</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	金	<p>ご飯 牛乳 ツナじゃが なすの五目みそかけ ミニ洋梨ゼリー</p>	<p>今日はなすのおはなし。 なすは奈良時代に「なすび」と呼ばれていました。その後、室町時代にお城で働く女の人たちが、上品な言葉にするために「び」をとって「なす」と言うようになりました。夏のなすは、実がしまっていてとてもおいしいです。今日の給食には岡崎産のなすが使われています。</p>
7	月	<p>あなごご飯 牛乳 七夕汁 星型コロッケ 七夕ゼリー</p>	<p>今日は七夕のおはなし。七夕は五節句の一つで、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。今日の給食は七夕をイメージして星がたくさん使っています。</p>
8	火	<p>ご飯 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>
9	水	<p>ご飯 牛乳 じゃが芋入り親子煮 かれいフライのレモンしょうゆ煮 たくあん和え</p>	<p>今日はたくあんのおはなし。たくあんは、生干しした大根を米ぬか、塩で漬けた漬物です。たくあんという呼び名は関東から発生したもので、京都では「辛漬」、九州では「百本漬」と呼ばれています。同じ食べ物でも名前が違っておもしろいですね。</p>

10	木	<p>わかめごはん 牛乳 炒めビーフン ショーロンポー 冷凍みかん</p>	<p>今日はビーフンのおはなし。 中国で作られたビーフンは、わたしたちが普段食べている「うるち米」で作られている麺です。台湾・ミャンマー・タイなどアジアの国々で、その国に合う味付けをした調理方法で食べられています。</p>
11	金	<p>サンドイッチロールパン 牛乳 ペンのトマトソース煮 ロングウイナーソーセージ ズッキーニの炒め物</p>	<p>今日はズッキーニのおはなし。 見た目はきゅうりに似ていますが、実はかぼちゃの仲間です。旬は夏で、日本では宮崎県で多く生産されています。給食ではラトウイユにも登場するように、フランス料理やイタリア料理によく使われる野菜です。</p>
14	月	<p>むぎごはん 牛乳 冬瓜入りみそ汁 レバー入り白ごまつくね ゴーヤチャンプルー</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>
15	火	<p>ミルクロールパン 牛乳 ミネストローネ スコッチエッグ ひじきサラダ ココアムース</p>	<p>今日はスコッチエッグのおはなし。 スコッチエッグは、イギリス料理のひとつです。ゆで卵の殻をむいてひき肉で包み、油で揚げて作ります。手軽に食べられることから、イギリスでは、ピクニックのときによく食べられるそうです。</p>
16	水	<p>ごはん 牛乳 ひじきつみれ汁 照り焼きチキン マンナンサラダ</p>	<p>今日はつみれのおはなし。 つみれとは、魚のすり身に片栗粉を入れて練ったものです。その生地を、スプーンなどを使って少しずつ鍋に『つまみ入れる』ことから、『つみれ』という名前が付けました。今日はひじきも入っていて、鉄分も摂ることができるようにしています。</p>
17	木	<p>ごはん 牛乳 マーボー豆腐 魚ぎょうざ きゅうりのごまじょうゆ和え</p>	<p>一学期最後の給食です。今日は牛乳のおはなし。 牛乳にたくさん含まれるカルシウムには、骨を丈夫にするはたらきがあります。小中学生は骨がよく成長するので、カルシウムをしっかり摂る必要があります。夏休みに入っても毎日牛乳を2～3杯飲むことができるといいですね。</p>