

きゅうしよく



# ひとこメモ

7月3日(月)

今日の献立は、「ごはん・牛乳・和風おろしハンバーグ・浅漬け・みそ汁」です。残さず食べましょう。

今日のひとこメモは、「夏の暑さに負けないで」についてです。

今日から7月、もう少しで暑い夏がやってきます。暑くなると冷たいジュースやアイスクリームがたくさんほしくなり、いざ食事のときに「食べたくない」なんてことがないように注意しなければなりません。

夏の暑さに負けない丈夫なからだをつくるためには、好き嫌いせず、栄養のバランスのとれた食事をしっかりとること、元気に運動すること、そしてゆっくり休むことが大切です。



きゅうしよく



# ひとこメモ

7月4日(火)

今日の献立は、「牛乳・コッペパン・みかんジャム・焼きそば・ブロッコリーのサラダ・すいか」です。残さず食べましょう。

今日のひとこメモは、「すいか」についてです。

夏といえばすいかですね。すいかはくだものではなく、きゅうりやきゃべつと同じ仲間の野菜です。すいかは、英語で「ウォーターメロン」といいます。「ウォーター」とは水のことですね。砂漠地帯では、水がわりの飲み物とされていたそうです。

実際にすいかの約91%は水分です。夏の暑いときは、すいかを食べて、水分補給をするものいいですね。また、体の中の余分な水分を出してくれる働きがあります。そのため、高血圧や動脈硬化の予防に効果があるといわれています。





きゅうしよく



# ひとくちメモ

7月5日(水)

今日の献立は、「牛乳・わかめごはん・冷奴・おひたし・じゃがいもの煮込み」です。

残さず食べましょう。

今日のひとくちメモは、「冷奴」についてです。

豆腐をあたためて食べるのは、湯豆腐ですが、その反対の冷たいままだしょうゆをかけた豆腐が水豆腐ではなく、「ひややっこ(冷奴)」というのはなぜでしょうか。それは、「ひや(冷)」は冷たいを意味する言葉で、「やっこ(奴)」は、昔、大名行列の先頭を歩いた奴の着物に付ける紋所が、大きな四角形に切った豆腐の形に似ているところから、やっことつけられたそうです。



きゅうしよく



# ひとくちメモ

7月6日(木)

今日の献立は、「牛乳・バターロール・いちごジャム・じゃがいもカップグラタン

・スパゲティサラダ・トマトスープ」です。残さず食べましょう。

今日のひとくちメモは、「トマト」についてです。

みなさんは、大きいトマトとミニトマトどちらが好きですか？

ヨーロッパでは、「トマトが赤くなると医者が青くなる」といわれています。

これは、お医者さんがいらぬくらい、トマトには栄養がある食べ物だと考え

られています。からだの中入るとビタミンAに変わるカロテンやビタミンC、

食物せんいが多い夏の野菜です。

今日は、大きなトマトを使いトマトスープにしました。



きゅうしよく



# ひとこメモ

7月7日(金)

きょうのこんだて ぎゅうにゅう こもく  
今日の献立は、「牛乳・五目ちらしごはん・きびなご米粉フリッター・ブロッコリーのナムル  
たなばたしる たなばた のこ た  
七夕汁・七夕ゼリー」です。残さず食べましょう。

今日のひとこメモは、「七夕」についてです。

きょう たなばた たなばた あま がわ りょうがわ ほし ひめ  
今日は七夕です。七夕には、天の川の両側にいるひこ星とお姫が、  
ねん いちど あ はなし ちゅうごく つた にほん  
年に一度会うという話が中国から伝わっています。日本でも、いろいろな  
ねが ごと たんざく か たけ は さ なが いちねん  
願い事を短冊に書いて竹の葉に下げます。その竹を川に流して、一年の  
悪いことをみず あら ぎょうじ  
水を洗い流すという行事があります。

きょう きゅうしよく さかな み うお あま がわ  
今日の給食では、魚のすり身をめんにした魚めんを天の川にみたてて  
たなばたしる むかし ぎょうじしよく した  
七夕汁にしました。昔からある行事食に親しみましょう。



きゅうしよく



# ひとこメモ

7月10日(月)

きょうのこんだて ぎゅうにゅう  
今日の献立は、「牛乳・ごはん・あじの塩焼き・切り昆布の煮つけ・豚汁」です。  
のこ た  
残さず食べましょう。

今日のひとこメモは、「あじ」についてです。

あじは、せかい 140 しゅるい につほん やく  
あじは、世界で140種類ほど、日本でも約50種ほどいます。

あじ  
「味とは、アジなり」といわれるように、「味」という言葉は、この魚が始まりだったとも、  
いわれています。あじはあぶら おお  
あじは脂が多く、くせがなくとてもおいしい魚です。

あじに おお  
あじに多くふくまれる「EPA」(エイコサペンタエン酸)は、けっかん ひろ けつえき  
血管を広げて、血液の  
なが  
流れをスムーズにする働きがあります。



きゅうしよく



# ひとこメモ

7月 11日(火)

きょうのこんだて 今日<sup>きょうのこんだて</sup>の献立は、「牛乳<sup>ぎゅうにゅう</sup>・ごはん<sup>ごはん</sup>・春巻<sup>はるまき</sup>・青椒肉絲<sup>ちんじやおろすー</sup>・冬瓜<sup>とうがん</sup>のスープ」です。

のこ 残さず<sup>た</sup>食べましょう。

今日のひとこメモは、「冬瓜<sup>トウガン</sup>について」です。

「とうがん」は、漢字で[冬]の「瓜」と書きます。夏が旬<sup>なつ しゅん</sup>の野菜ですが、なぜ冬という文字がつくのでしょうか。皮が厚く、保存しておく<sup>か わ あつ ほぞん</sup>と「冬までもつ瓜」ということから、この名前がついたそうです。緑色の楕円形で、切ると中身は白く、水分を多く含んでいます。野菜売り場でさがしてみてください。水分をたっぷり含み、ビタミン・ミネラルも多く含んでいるので、これからの暑い夏にはぴったりの野菜です。



きゅうしよく



# ひとこメモ

7月 12日(水)

きょうのこんだて 今日<sup>きょうのこんだて</sup>の献立は、「牛乳<sup>ぎゅうにゅう</sup>・夏野菜のカレー<sup>なつ やさい</sup>・カムカム海草サラダ<sup>かいそう</sup>

ヨーグルト」です。 のこ 残さず<sup>た</sup>食べましょう。

今日のひとこメモは、「なす」についてです。

なすは、6月から10月が旬<sup>がつ しゅん</sup>の野菜です。なすは、種類が多く、約170種類あるそうです。色も紫、黒、白、緑といったものがあり、形は長いもの、卵形、丸いもの、小さいものなどがあります。なすは約94%が、水分なので、味がさっぱりして煮物、焼き物、漬物、などいろいろな料理に使われます。とくに油と相性がよいので炒めたり、揚げ物にしたりするとおいしく食べられます。今日は、なすを使った夏野菜のカレーです。



きゅうしよく



# ひとこメモ

7月 13日(水)

今日の献立は、「牛乳・レーズンパン・サラダうどん(めん・野菜)・にらまんじゅう

セノビーゼリー」です。残さず食べましょう。

**今日のひとこメモは、「サラダうどん」についてです。**

今日は、サラダうどんです。お皿にうどんを盛りつけ、その上に野菜をたっぷりのせて、かつお節、めんつゆをかけて食べてください。

サラダうどんの名前のおり、うどんと一緒に野菜もたっぷり

食べられる料理です。野菜は1日300gとってほしいです。

今日の給食の野菜の量は、一人65gほどです。朝と夕飯でも野菜の

料理をプラスしましょう。



きゅうしよく



# ひとこメモ

7月 14日(金)

今日の献立は、「牛乳・ごはん・油淋鶏・ナムル・

チンゲンサイのスープ」残さず食べましょう。

**今日のひとこメモは、「油淋鶏」についてです。**

中国料理の一つで、鶏肉のから揚げに、長ネギ・ショウガ・ごま油・

酢などを合わせたソースをかけたものです。

甘酸っぱいソースが食欲をそそる味です。



きゅうしよく



# ひとこメモ

7月 18日(火)

きょうのこんだて  
今日の献立は、「牛乳・コッペパン・にらとひき肉のスパゲッティ・ビーンズサラダ  
・ミニトマト」です。 のこ 残さず食<sup>た</sup>べましょう。

**今日のひとこメモは、「ミニトマト」についてです。**

トマトには、ビタミンAが<sup>おお</sup>多く<sup>ふく</sup>含まれていて、のどや鼻<sup>はな</sup>などの<sup>ねんまく</sup>粘膜<sup>はだ</sup>や肌<sup>はだ</sup>を  
じょうぶ<sup>たも</sup>丈夫<sup>たも</sup>に保<sup>たも</sup>つてくれます。その<sup>けっか</sup>結果<sup>けっか</sup>、ウイルスや細菌<sup>さいきん</sup>などから<sup>からだ</sup>体<sup>まも</sup>を守る  
はたら<sup>たか</sup>働き<sup>たか</sup>が高<sup>たか</sup>まります。

ビタミンAは、目<sup>め</sup>のはたらきも<sup>たす</sup>助<sup>たす</sup>けてくれます。

きょう  
今日のミニトマトは、小佐越<sup>こさごえ</sup>の「すかい鬼怒川<sup>きぬがわ</sup>」で<sup>つく</sup>作<sup>つく</sup>られたミニトマト  
です。



きゅうしよく



# ひとこメモ

7月 19日(水)

きょうのこんだて  
今日の献立は、「牛乳・タコライス・もずくスープ・パインゼリー」です。

のこ 残さず食<sup>た</sup>べましょう。

**今日のひとこメモは、「タコライスについて」です。**

きょう  
今日は、タコライスです。「タコス」を<sup>いっしょ</sup>あ<sup>いっしょ</sup>っ<sup>いっしょ</sup>た<sup>いっしょ</sup>かい<sup>いっしょ</sup>ご<sup>いっしょ</sup>飯<sup>いっしょ</sup>と<sup>いっしょ</sup>一<sup>いっしょ</sup>緒<sup>いっしょ</sup>に<sup>いっしょ</sup>食<sup>いっしょ</sup>べる<sup>いっしょ</sup>沖<sup>いっしょ</sup>縄<sup>いっしょ</sup>県<sup>いっしょ</sup>の<sup>いっしょ</sup>  
りょうり  
料理<sup>りょうり</sup>です。「タコス」は、「タコス」は、スパイシー<sup>あじつ</sup>に<sup>あじつ</sup>味<sup>あじつ</sup>付<sup>あじつ</sup>け<sup>あじつ</sup>した、ひき肉<sup>にく</sup>、野菜<sup>やさい</sup>、  
チーズ、サルサソースなどを「トルティーヤ」に<sup>つつ</sup>包<sup>つつ</sup>んで<sup>つつ</sup>食<sup>つつ</sup>べる、<sup>でんとうてき</sup>伝<sup>でんとうてき</sup>統<sup>でんとうてき</sup>的<sup>でんとうてき</sup>な<sup>でんとうてき</sup>メ<sup>でんとうてき</sup>キ<sup>でんとうてき</sup>シ<sup>でんとうてき</sup>コ  
りょうり  
料理<sup>りょうり</sup>です。メ<sup>りょうり</sup>キ<sup>りょうり</sup>シ<sup>りょうり</sup>コ<sup>りょうり</sup>料<sup>りょうり</sup>理<sup>りょうり</sup>を、ア<sup>じんご</sup>メ<sup>じんご</sup>リ<sup>じんご</sup>カ<sup>じんご</sup>人<sup>じんご</sup>好<sup>じんご</sup>み<sup>じんご</sup>に、食<sup>た</sup>べ<sup>た</sup>や<sup>た</sup>す<sup>た</sup>く<sup>た</sup>した<sup>た</sup>タ<sup>りょうり</sup>コ<sup>りょうり</sup>ス<sup>りょうり</sup>料<sup>りょうり</sup>理<sup>りょうり</sup>が、<sup>おきなわけん</sup>沖<sup>おきなわけん</sup>縄<sup>おきなわけん</sup>県<sup>おきなわけん</sup>  
も<sup>こ</sup>こ  
に<sup>べいぐん</sup>持<sup>べいぐん</sup>ち<sup>べいぐん</sup>込<sup>べいぐん</sup>ま<sup>べいぐん</sup>れ、<sup>ちしゅうへん</sup>米<sup>ちしゅうへん</sup>軍<sup>ちしゅうへん</sup>基<sup>ちしゅうへん</sup>地<sup>ちしゅうへん</sup>周<sup>ちしゅうへん</sup>辺<sup>ちしゅうへん</sup>の<sup>ちしゅうへん</sup>レ<sup>ちしゅうへん</sup>ス<sup>ちしゅうへん</sup>ト<sup>ちしゅうへん</sup>ラ<sup>ちしゅうへん</sup>ン<sup>ちしゅうへん</sup>を<sup>ちしゅうへん</sup>中<sup>ちしゅうへん</sup>心<sup>ちしゅうへん</sup>に<sup>ちしゅうへん</sup>作<sup>ちしゅうへん</sup>ら<sup>ちしゅうへん</sup>れ<sup>ちしゅうへん</sup>る<sup>ちしゅうへん</sup>よ<sup>ちしゅうへん</sup>う<sup>ちしゅうへん</sup>に<sup>ちしゅうへん</sup>な<sup>ちしゅうへん</sup>り、<sup>ひろ</sup>広<sup>ひろ</sup>ま<sup>ひろ</sup>り<sup>ひろ</sup>ま<sup>ひろ</sup>し<sup>ひろ</sup>た。  
きょう  
今日は、お<sup>さら</sup>皿<sup>さら</sup>に<sup>はん</sup>ご<sup>はん</sup>飯<sup>はん</sup>を<sup>も</sup>盛<sup>も</sup>り<sup>も</sup>つ<sup>も</sup>け、<sup>うえ</sup>そ<sup>うえ</sup>の<sup>うえ</sup>上<sup>うえ</sup>に<sup>うえ</sup>ボ<sup>うえ</sup>イ<sup>うえ</sup>ル<sup>うえ</sup>キ<sup>うえ</sup>ャ<sup>うえ</sup>ベ<sup>うえ</sup>ツ<sup>うえ</sup>を<sup>うえ</sup>の<sup>うえ</sup>せ、<sup>うえ</sup>そ<sup>うえ</sup>の<sup>うえ</sup>上<sup>うえ</sup>に<sup>うえ</sup>タ<sup>うえ</sup>コ<sup>うえ</sup>ラ<sup>うえ</sup>イ<sup>うえ</sup>ス  
ぐ  
の<sup>た</sup>具<sup>た</sup>を<sup>た</sup>の<sup>た</sup>せ<sup>た</sup>て<sup>た</sup>食<sup>た</sup>べ<sup>た</sup>て<sup>た</sup>く<sup>た</sup>だ<sup>た</sup>さい。



きゅうしよく



# ひとこメモ

7月 20日(木)

きょうのこんだて きゅうにゆう くろしよく  
今日の献立は、「牛乳 ・黒食パン ・ レモンハニー ・ トマトオムレツ・コーンスープ」です。

今日のひとこメモは、「クイズ」です。

ともろこしは、いつとったものが一番おいしいでしょうか？

1. 朝
2. 昼
3. 夜

こたえは、「1. の朝」です。

のうか かた あさはや くら じかん しゅうかく にちちゅう  
農家の方は、朝早く、まだ暗い時間から収穫をします。ともろこしは日中、  
たいよう ひかり つく えいよう よる あじ つぎ ひ  
太陽の光で作られ栄養を夜、あまい味にかえていきます。しかし、次の日  
にまた太陽に照らされると、夜作ったあまい味は、ともろこしの成長の  
ために使われてしまいます。だから、あまい味がたくさん残っている朝の  
はや じかん  
早い時間にとった方がおいしいです。



きゅうしよく



# ひとこメモ

