

きゅうしょく

# ひとこメモ



7月1日(水)

今日の献立は、「中華丼・牛乳・ほうれん草と豆腐のスープ・洋梨コンポート」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。



きゅうしょく

# ひとこメモ



7月2日(木)

今日の献立は、「ミルクパン・マーメイド・牛乳・アンサンブルエッグ・イタリアンサラダ・サマーシチュー」です。残さず食べましょう。

今日のひとこメモは、「パプリカ」についてです。



赤や黄色のカラフルな「パプリカ」は、6月～9月の今が旬です。

厚い果肉には甘みがあっておいしいです。南アメリカが原産で、ピーマンやししとう、とうがらしと同じくナス科の野菜です。パプリカには赤や黄色をはじめ、オレンジや緑、白、茶色、黒と8種類もの種類があります。パプリカの栄養価はピーマンより高く、赤パプリカのビタミンCはピーマンの2倍、ビタミンEは5倍も多く含まれています。今日のイタリアンサラダには、赤と黄色のパプリカを入れました。



きゅうしよく

# ひとくちメモ



7月3日(金)

今日の献立は、「ご飯・牛乳・おろしハンバーグ・ブロッコリーごま和え・田舎汁」  
です。残さず食べましょう。

今日のひとくちメモは、「大根おろし」についてです。



おろしハンバーグのおろしとは「大根おろし」のことで、大根をすりおろした  
ものです。大根をすりおろすことで生まれる辛味の成分には、解毒作用や殺菌作用  
があり、大根おろしにすることで消化を助けるといわれています。昔から大根おろし  
には、いろいろな民間療法があることから「大根おろしに医者いらず」ということわざ  
まで出てきたほどです。大根おろしは、辛くしたいのなら根の先の方を、あまり辛くし  
たくないのなら根元の葉に近い方を使うのがおすすめです。



きゅうしよく

# ひとくちメモ

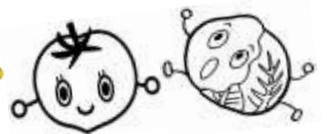
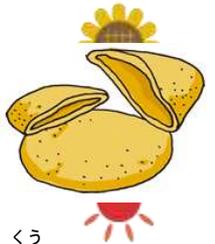


7月6日(月)

今日の献立は、「ピタパン・牛乳・チキンパテ・ごぼうサラダ・ポークビーンズ」  
です。残さず食べましょう。

今日のひとくちメモは、「ピタパン」についてです。

ピタパンは、中東地方でよく食べられているサンドイッチ用のパンです。中が空  
洞になっていることから、英語では「ポケットパン」と呼ばれています。イースト菌が  
発酵してパンが作られるときに、ガスがでます。そのガスがパン生地を押し上げ  
て、中に空洞ができるのです。今日は、ピタパンを半分に切って、チキンパテやご  
ぼうサラダなどをはさんで食べましょう。



きゅうしよく

# ひとこメモ



7月7日(火)

今日の献立は、七夕献立の「五目ちらしずし・牛乳・星のコロッケ・七夕汁・  
天の川ゼリー」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。

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り姫が、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、一年の悪いことを水で洗い流すという行事があります。今日の給食では、「魚めん」を天の川にみたくて七夕汁にしましたが、普通は七夕にはそうめんを天の川にみたくて食べます。昔からあるいろいろな行事食を覚えていってください。



きゅうしよく

# ひとこメモ



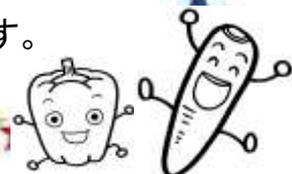
7月8日(水)

今日の献立は、「ミルクパン・イチゴジャム・牛乳・スパゲティペスカトーレ・  
ツナサラダ・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、きゅうりやきや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言われています。



きゅうしよく

# ひとこメモ



7月9日(木)

今日の献立は、「<sup>きょう こんだて</sup>ご飯・<sup>はん ぎゅうにゅう</sup>牛乳・<sup>はん ぎゅうにゅう</sup>ポークシューマイ・<sup>はん ぎゅうにゅう</sup>チンジャオロースー・  
<sup>たまご</sup>レタスと<sup>たまご</sup>卵のスープ」です。 <sup>のこ た</sup>残さず食べましょう。

今日のひとこメモは、「**レタス**」についてです。



レタスのおいしい時期は、4月～9月です。全体の約95%が水分ですが、  
ビタミンC、E、カロテン、カルシウム、カリウム、鉄、亜鉛などを含んでいます。  
サラダのイメージが強いレタスですが、炒め物、鍋、スープなど加熱してもおいしく  
食べられます。油と一緒に食べることでカルシウムの吸収がよくなり、しんなりし  
てかさが減ることで、食物繊維をたっぷりとることができます。



きゅうしよく

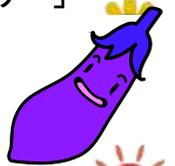
# ひとこメモ



7月10日(金)

今日の献立は、「<sup>きょう こんだて</sup>麦ご飯・<sup>むぎ はん ぎゅうにゅう</sup>牛乳・<sup>むぎ はん ぎゅうにゅう</sup>なす入りドライカレー・<sup>かいそう</sup>海藻サラダ・<sup>かいそう</sup>アセロラゼリー」  
です。 <sup>のこ た</sup>残さず食べましょう。

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月が旬の野菜です。なすは、種類が多く、約170種類も  
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  
ぱりしていて、煮物、焼き物、漬け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、なすをドライカレーに入れました。



きゅうしよく

# ひとくちメモ



7月13日(月)

今日の献立は、「ご飯・牛乳・焼き魚(さけ)・五目きんぴら・豚汁・ふりかけ」です。

残さず食べましょう。

今日のひとくちメモは、「水分をとろう」です。

私たちのからだは約60%が水分です。汗をかいてなどで急にからだの水分が減ると、のどがかわいたと感じる前に脱水症状を引き起こすことがあります。そんなことにならないためにも水分をこまめに補給しましょう。ただし、清涼飲料水は、飲みすぎに注意しないと、糖分やエネルギーの取り過ぎになったり、飲んでもすぐのどがかわいたりするなどの問題があります。のどがかわいたら、水やお茶、麦茶などを飲むようにしましょう。



きゅうしよく

# ひとくちメモ



7月14日(火)

今日の献立は、「米粉パン・牛乳・冷やし中華・肉団子・オレンジ」です。

残さず食べましょう。

今日のひとくちメモは、「冷やし中華」についてです。



冷やし中華は「中華」という名前はついていますが、日本人が考えたものです。昭和12年に仙台市のお店で、涼拌麺として売られ始めたのがはじまりだそうです。麺は日本の象徴である「富士山」を表しているのも、真ん中を高く盛るのが正しい盛り付け方なのです。今では中華料理店でも見かけますが、以前は中国にはなかったそうです。



きゅうしよく

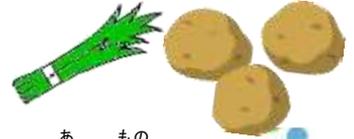
# ひとこメモ



7月15日(水)

今日の献立は、きょう こんだて地産地消献立の「はん ぎゅうにゅうご飯・ひやっこ牛乳・あ ものインド煮・のこ冷奴・たにらとツナの和え物  
です。残さず食べましょう。

今日のひとこメモは、「ちさんちしょう地産地消について」です。



今日は、にっこうし日光市でとれた「じゃがいも」でにインド煮にし、「にら」でツナの和え物にしました。やさい た日光市でとれた野菜を食べることは、しんせん新鮮でおいしいことはもちろん、せい生産者や農業への関心を持ってもらうためです。また給食は野菜の生産者や給食の材料を運ぶ人、給食を作る調理員さんなどたくさんの人たちのおかげで食べることができます。かんしゃ きも わす感謝の気持ちを忘れずに、きゅうしよく のこ給食を残さないように心がけましょう。



きゅうしよく

# ひとこメモ



7月16日(木)

今日の献立は、「きょう こんだてセルフフィッシュバーガー・ぎゅうにゅう牛乳・れいとうクラムチャウダー・のこ冷凍みかん」  
です。残さず食べましょう。

今日のひとこメモは、「クイズ」についてです。

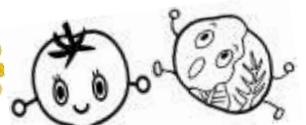
れいとう冷凍みかんは、しょうわ ねんだい昭和30年代に作られて学校給食で大ヒットしました。  
冷凍みかんの作り方は、次のどの方法でしょうか？



1. 凍らせる前に、みかんをよくみがく。
2. 凍らせた後、水にくぐらせ 再び凍らせる。
3. 凍らせる前に、みかんをゆでる。

答えは、「2. の凍らせた後、水にくぐらせ 再び凍らせる。」です。

かわ みず まくみかんの皮のまわりの水の膜はわざと作ってあります。また凍らせると甘みは薄く感じる  
ので、冷凍みかんにするみかんは、とても甘いものを使うそうです。



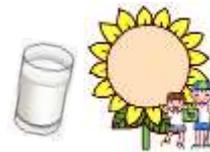
## ひとくちメモ



7月17日(金)

今日の献立は、「三色丼・牛乳・みそ汁・パインゼリー」です。残さず食べましょう。

今日のひとくちメモは、「**夏休み**」についてです。



今日は一学期最後の給食です。明日からは、まことにまった夏休みです。夏休みのように長い休みの時は生活のリズムが変わってしまいがちです。例えば朝ねぼうをして朝ごはんを食べなかったり、だらだらとおやつばかりを食べたり、冷たいものを飲み過ぎたりしてしまいます。元気に夏休みを過ごすために、三度の食事をきちんととり、ジュースや炭酸飲料などのかわりに、できるだけ牛乳を飲みましょう。

