

月 日	曜 日	献立名	ひとくちメモ(7月)
	月		
7/1	火	ごはん 牛乳 モロのケチャップソースがらめ かみかみサラダ 卵入りレタスと麦のスープ	今日は「レタス」の話です。旬(しゅん)は、4月～8月と11月～12月の年に2回あります。みなさんは、いつもレタスをどのようにして食べていますか？サラダなど生で食べることが多いのではないのでしょうか。実は、いため物やスープなど火を通すと、かさが減り、たくさん食べることができるので、生で食べるより多く野菜をとることができます。野菜不足と感じている人は、そのような食べ方がおすすめです。
2	水	ココア米パン(小サイズ) 牛乳 冷やしうどん(めんつゆ) ささみカツ にんじんしりしり	今日は「シリシリ」という料理の話です。沖縄県の郷土料理で、「千切り」を表す方言(ほうげん)です。沖縄県では、ほとんどの家庭に「シリシリ器(き)」という道具があり、これを使ってにんじんや大根、青いパイヤなどで料理を作るそうです。包丁(ほうちょう)とちがって切り口がギザギザになるので、油や調味料がなじみやすく、おいしく作れるそうです。
3	木	かんぴょうとこんぶのまぜごはん 牛乳 厚焼卵 みそ汁 冷凍みかん	今日は「冷凍みかん」の話です。冬から春までしか食べられなかったみかんを、夏でも食べられるようにしたいということで開発されました。冷たい温度では甘みを感じにくいので、甘みの強い種類のみかんを使います。また、そのまま凍(こお)らせると水分がぬけてパサパサになるので、水につけたら冷凍庫に入れるという作業(さぎょう)をくり返して、氷の膜(まく)を作ることにより乾燥(かんそう)を防いで、みずみずしい冷凍みかんになるよう工夫しているそうです。
4	金	ごはん 牛乳 タッカルビ ちりめんじゃこ入りカルシウムサラダ はるさめスープ	今日は「タッカルビ」の話です。タッカルビは、とり肉と野菜を使った韓国の家庭料理です。「タッ」は「とり」、カルビは「骨つきの肉」という意味があります。韓国のあまからい味をした「コチュジャン」という「みそ」で味付けします。給食では野菜といためていますが、本場(ほんば)の韓国では、インスタントめんやはるさめ、チーズなどを入れてアレンジするそうです。
7/7	月	【七夕献立】 三色丼 牛乳 七夕汁 ぶどうとみかんのゼリー	今日は、7月7日の七夕(たなばた)にちなんだ献立です。七夕の日に願いごとを書いた短冊(たんざく)を竹につるして川に流すと、一年の悪いことがいっしょに洗い流されるといわれています。江戸時代になってからは、おり姫の織糸(おりいと)ににているので、そうめんを食べるようになりました。給食では、そうめんの代わりに「かまぼこのめん」を使っています。
8	火	【わ食の日】 えだまめごはん 牛乳 あじのなんばんづけ こんぶあえ かきたま汁	今日は「わ食の日」の話です。小山市では、毎月8日を「わ食の日」としています。和食の「和(わ)」、家族だんらん「輪(わ)」、環境の「環(わ)」の3つの「わ食」を推進(すいしん)しています。和食の特徴(とくちょう)のひとつは、「旬(しゅん)の食材を使う」ことです。今日の給食では、「えだまめ」や「あじ」、「きゅうり」が旬の食材で、今がいちばんおいしい時期です。
9	水	黒糖パン 牛乳 ハンバーグのラトウエイソースかけ えだまめのポタージュ フルーツポンチ	今日は「えだまめ」の話です。えだまめは、夏が旬(しゅん)の野菜です。「だいち」の未熟(みじゆく)な実(み)を、枝が付いたままゆでて食べたことから、この名前が付けました。えだまめには、まめと野菜の両方の栄養がふくまれています。「だいち」にはない、ビタミンAやビタミンCを多くふくんでいるので、病気から体を守る免疫力(めんえきりょく)を高めてくれます。
10	木	ガパオライス 牛乳 こんにゃくサラダ とうがんのスープ	今日は「冬瓜(とうがん)」の話です。とうがんは漢字で「冬の瓜(うり)」と書きますが、夏が旬(しゅん)の野菜です。すずしい場所であれば冬まで保存できることから、この名前が付けられました。95%以上が水分なので、低カロリーです。またカリウムが多く、体内のナトリウムを排出(はいしゅつ)する働きがあるので、高血圧予防やむくみを改善する効果(こうか)があります。
11	金	ごはん(有機栽培米) 牛乳 さばのカレーしょうゆ焼き こんにゃくきんぴら みそ汁	今日は「こんにゃく」の話です。こんにゃくの原料は、「こんにゃくいも」です。生の「こんにゃくいも」は、素手(すで)でさわると危険なほど強い毒があります。こんにゃくを作るためには、すりおろした「いも」に水酸化(すいさんか)カルシウムを入れて毒を消します。日本人が不足しやすい食物繊維(しょくもつせんい)がたくさんふくまれています。またコレステロールを下げるなど、生活習慣病予防にも役立ちます。

月 日	曜日	献立名	ひとくちメモ(7月)
7/14	月	ごはん 牛乳 鶏肉のレモン煮 かんぴょうサラダ 卵入りくきわかめのスープ	今日は「かんぴょう」の話です。かんぴょうは、7月から8月に収穫(しゅうかく)したユウガオをうすくむいて、乾燥(かんそう)させたものです。栃木県では、今から約300年前の江戸時代から作られるようになりました。栃木県はかんぴょうの生産量が全国一で、生産量の約98%を作っています。かんぴょうには、食物繊維(しょくもつせんい)やカルシウムが多くふくまれています。
15	火	お魚丼 牛乳 ナムル チゲ風豚汁	今日は「水分補給(すいぶんほきゅう)」の話です。人間の体の約60%は、水分でできています。水分の働きの一つに体温調節があり、汗(あせ)を出すことによって、体温を下げています。このときに水分をとらないと、体の中は水分不足になってしまいます。「のどがかわいた」と感じる時は、すでに脱水症状(だっすいしょう)がはじまっています。のどがかわく前に、忘れず水分を補給するようにしましょう。
16	水	スパゲティナポリタン 牛乳 ツナマヨオムレツ 野菜スープ ヨーグルトアイス	今日はナポリタンに使われている「トマト」の話です。トマトが赤い色をしているのは、「リコピン」という色素(しきそ)があるからです。リコピンは、体が酸化(さんか)するのを防ぎ、生活習慣病の予防に効果があるといわれています。また、油にとけやすい性質(せいしつ)があるので、生で食べるより今日の給食のように油を使った料理の方が、より多くのリコピンを吸収することができます。
17	木	な 菜めし 牛乳 あかうお 赤魚の塩 ^{しお} こうじ焼き もやしの香味 ^{こうみ} いため かみなり汁	今日は香味(こうみ)いために使っている「にんにく」の話です。にんにくの歴史は古く、今から6千年前のエジプトで、すでに栽培(さいばい)していたという記録が残っています。つかれをとってくれる働きがあるので、昔は薬として使われていました。にんにくの収穫(しゅうかく)時期は6月から7月で、乾燥(かんそう)させた後に出荷(しゅっか)されます。
18	金	麦ごはん 夏野菜カレー 牛乳 かいそうサラダ アセロラゼリー	いよいよ明日から夏休みが始まります。暑い夏はどうしても冷たいものを取り過ぎてしまいますが、冷たい物ばかり取っていると胃腸(いちょう)の活動を弱め、食欲(しょくよく)がなくなります。夏休みを元気に過ごすためにも、1日3食をバランス良く食べるようにしましょう。また、給食で牛乳を飲まなくなる夏休みは、カルシウムの摂取量(せっしゅりょう)が減ってしまうので、家でも牛乳を飲む習慣を付けてください。二学期も元気にスタートできるように、規則正しい生活を心がけましょう。