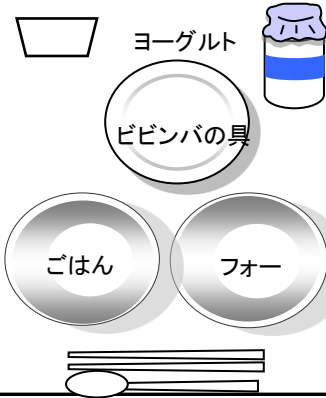
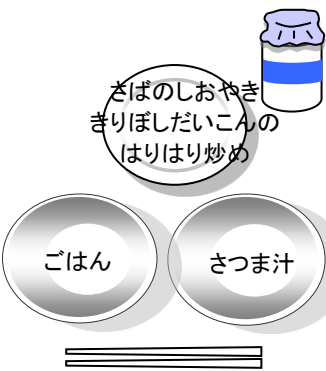
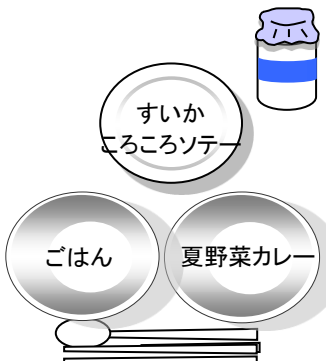
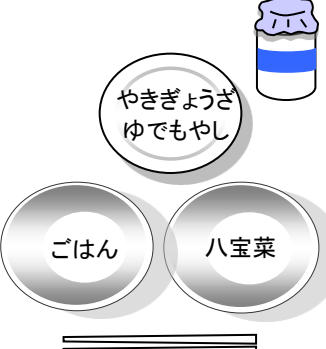
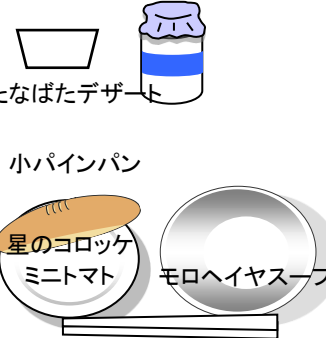
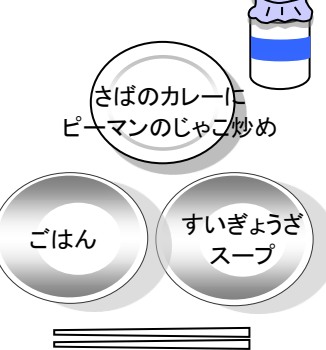
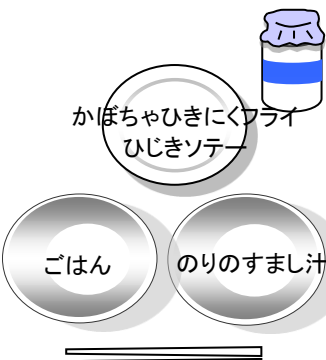
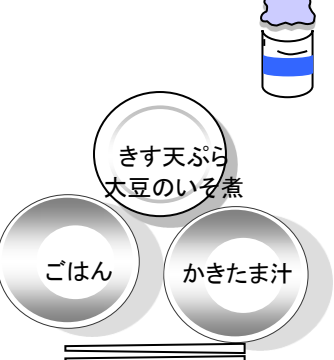
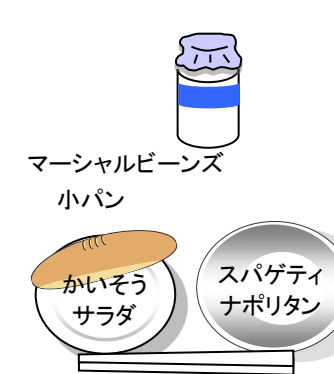
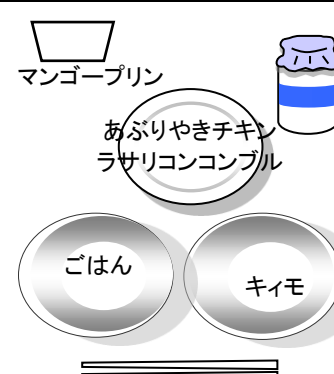
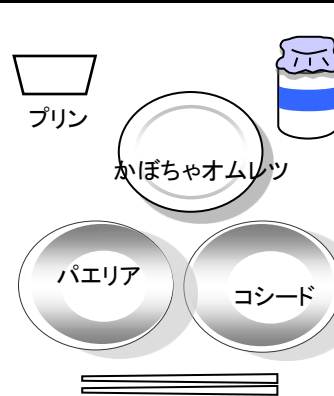
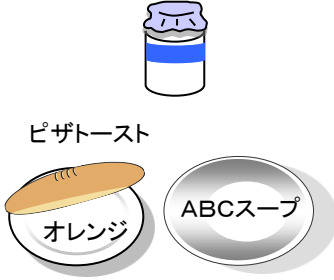
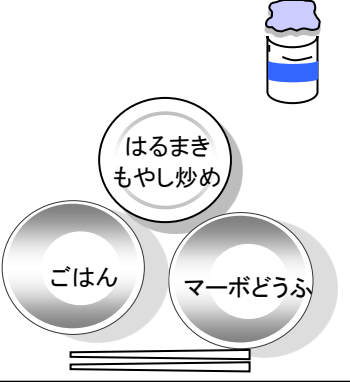


今週の給食 7月 ちょこっと食育 No. 1			
1日 木曜日		フォーについて	1日(木)
		きょうは、フォーについて説明します。フォーは、おんしょなかしろひらめんこめ 今日、フォーについて説明します。フォーは、温食の中にある白い平たい麺です。フォーは、お米か らできている麺です。フォーは主に、ベトナムで食べられる料理です。ベトナムでは、高級料理店から、 めんおもたれりょうりこうきゅうりてん 屋台にいたるまで、1日3食食べられるほど、ベトナムの人に親しまれている料理です。日本のきしめん やたいにちしゆくひとしたりょうりにほん のような形をしていますね。フォーは、とりや牛などのだし汁にいれて、野菜も加えてつくります。きょう とりにくじるやさいいつく は鶏肉のだし汁ににんじん、たまねぎ、もやしなどの野菜を入れて作りました。	
2日 金曜日		切り干し大根について	2日(金)
		きょう き ぼ だいこん せつめい き ぼ だいこん しゅうかく だいこん かんそう 今日、切り干し大根について説明します。切り干し大根は、収穫した大根をほして乾燥させたもので たいよう ひかり えいようそ ふ ほね ひつよう えいよう す。太陽の光にあてること、ビタミンDという栄養素が増えます。これは、骨をつくるのに必要な栄養 です。切り干し大根は長期の保存がきくようにと、考えられた昔の人の知恵です。切り干し大根は、水 き ぼ だいこん ちょうき ぼぞん かんが むかしひと ちえ き ぼ だいこん みず でもどして、水分をきって、炒めたり、ゆでたりして使います。今日は、にんじんやしらすぼしと炒めて、 すいぶん いた つか きょう あまず 甘酢であじつけしています。	

5日 月曜日		夏が旬のたべもの 今日の夏野菜のカレーにはどんな野菜がつかわれているでしょう？かぼちゃ、トマト、なす、えだまめなどなど、たくさんの夏野菜の入ったカレーです。また、すいかも夏が旬のたべものです。スイカは、英語で「ウォーターメロン」とよばれるくらい、水分を多くふくんだ食べ物です。水分が多いので、のどの乾きをいやしてくれます。すいかにはカリウムという栄養も多くふくまれ、腎臓のはたらきを助けてくれます。旬のたべものをしっかり食べて暑い夏をのりきりしましょう。	5日(月)
6日 火曜日		ぎょうざについて 今日はぎょうざについて説明します。ぎょうざは、小麦粉を原料として、肉や野菜を餡にして中に包み、蒸したり、焼いたり、ゆでたり、揚げたりします。日本でぎょうざといえば、やきぎょうざを思い浮かべますが、中国では水餃子がよく食べられています。中国ではぎょうざは主食として食べられており、日本のように、ごはんや餃子などの組み合わせでは食べません。ぎょうざのみで食べられるのが一般的です。今日の給食はやきぎょうざです。	6日(火)
7日 水曜日		たなばたについて 今日はたなばたにちなんだメニューです。おりひめとひこぼしが年に1度だけ会える日です。おりひめは、おりものなどの手習いごとにととてもすぐれた女性であったことから、針仕事やお習字などの上達を願う日でもあります。今日の給食は、あまのがわに見立てた、たなばた汁 お星さまの形のほしがたコロケ、たなばたゼリーの登場です。7日の夜、星がきれいにみえるといいですね。	7日(水)
8日 木曜日		ピーマンについて ピーマンは夏が旬の野菜です。ピーマンには、ビタミンCがたくさんふくまれています。ピーマン1個には、レモン1個分と同じ量のビタミンCがふくまれます。ピーマンには、体の抵抗力をつけたり、目の健康をたもつカロテンも多くふくまれます。かぜを予防したり。肌をきれいにする働きがあります。今が旬の野菜です。今日はちりめんじゃこと一緒にいためてたべやすくしています。	8日(木)
9日 金曜日		ひじきについて 今日はひじきについて説明します。ひじきは、海藻のなかまです。海藻は、骨や歯をじょうぶにするカルシウムをたくさん含んでいます。また、こんぶやごまよりも鉄分を多くふくみ、貧血の予防にも効果的です。日本では、古くからたべる習慣があり、平安時代に係れた「伊勢物語」という書物にも、主人公の男性が、かみのつやがよくなるという「ひじき」を女性に送ったという歌があります。	9日(金)

12日 月曜日		きすについて きょう てん さかな しゅん がつ がつ あぶら 今日の天ぷらのお魚な「きす」といいます。きすの旬は6月から7月が脂がのっておいしいです。きすは、白身の魚で、体をつくるたんぱく質が多く含まれています。きすには、大きくわけて、しろぎすとあおぎすがあります。しろぎすがおいしいです。きすは天ぷらにしてよくたべられます。あっさりしたきすが揚げ物によくあいます。給食では、フライにしています。	にちげつ 12日(月)
13日 火曜日		かぼちゃについて なつ あき やさい いま れんまゑ いま おおいたけん かぼちゃは夏から秋にかけてとれる野菜です。かぼちゃは今から550年前、今の^{ふね、ひょうちやく}大分県にポルトガルの船が漂着し、カンボジアのかぼちゃが^{いみ}つたえられました。カンボジアがなまって、かぼちゃとよばれるようになりました。かぼちゃは、このほかにも呼び名があります。ナンキン、ポウブラとよばれます。ナンキンは、^{ちゅうごく}中国からきたという^{いみ}意味です。ポウブラは、ポルトガル語でかぼちゃを意味します。かぼちゃは、ビタミンが多く含まれ、夏のあつさにまけないからだを作る野菜です。しっかりとたべましょう。	にちか 13日(火)
14日 水曜日		スパゲティについて きょう せつめい いま かてい た もの 今日は、スパゲティについて説明します。スパゲティは今では、どこの家庭でもなじみのある食べ物です。今日のスパゲティは、ミートソースでトマトケチャップで味付けしたものです。スパゲティにはこのほかにもさまざまな^{かたち}形があります。アサリを入れて塩こしょうをいれて味付けした、ボンゴレ、^{あつ}熱いスパゲティに生たまごと生クリームを入れてつくるカルボナーラ、^{あお い}青じそを入れたバジリコなどいろいろなスパゲティがあります。	にちすい 14日(水)
15日 木曜日		マダカスカル料理 きょう りょうり しょうかい おんよく にく やさい くわ 今日はマダカスカル料理を紹介します。温食のキムチは肉と野菜をスパイスでいため、トマトを加えて^{にこ}煮込んだ料理です。ラサリコンコンブルは、きゅうりのサラダのことで、ラサリは「サラダ」コンコンブルは「きゅうり」を意味します。マダカスカルでは、ごはんにおかずとサラダを一緒に盛り付けて食べます。今日はキムチをごはんにかけて混ぜて食べましょう。マンゴーは^{みなみ}南アフリカ地方の代表的なくだも^{ちほう}ので、デザートにマンゴープリンをつけています。マダカスカル料理を食べて、みんなでオリンピック・パラリンピックを^{おうえん}応援しましょう。	にちもく 18日(木)
16日 金曜日		スペイン料理 きょう りょうり しょうかい た こ おおぜい か 今日はスペイン料理を紹介します。炊き込みごはんのような「パエリア」は、大勢でとりわけやすい、家族や友だちが集まって食べる食事にぴったりです。コシードは肉と野菜、ひよこ豆をじっくり煮込んで^{つく}作ります。かぼちゃオムレツはスパニッシュオムレツといわれ、スペインの家庭でよく作られる料理です。ケーキのように三角に切って食べたり、パンにはさんでサンドイッチのように食べたりします。デザートはカスタードクリームに砂糖をのせて焼きこがした「カタラーナ」が食べられています。おいしい^{りょうり}料理を食べてスペイン選手の活躍を期待しましょう。	にちきん 19日(金)

今週の給食 7月 ちょこっと食育 No. 4			
19日 月曜日		ピザトーストについて	19日(月)
		今日は給食室でピザトーストをつくりました。まず、野菜とベーコンをいためます。食パンにピザソースをぬり、いためた野菜とベーコンをのせます。そこに、チーズをのせてオーブンで焼き上げました、約30枚のピザトーストを作りました。のこさず、おいしくいただきます。	
20日 火曜日		マーボー豆腐について	20日(火)
		マーボー豆腐は中国の料理です。中国の四川省というところに、マーという名前のおばあさんが住んでいました。ある日、友人が豚肉をもってきてくれたので、家にあった豆腐やとうがらしみそを入れて作りました。その料理がとてもおいしかったことから、マーおばあさんが作った豆腐料理なので、マーボー豆腐となづけられました。四川料理というのは、とても辛い料理ですが、給食では、食べやすいように辛くないように作ります。	