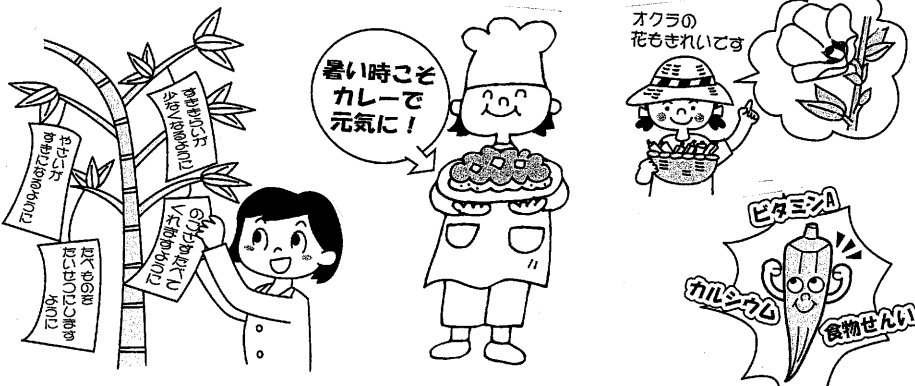


1	月	きょうからがつです。あつ 季節 になるとさっぱりしている酔の物の残食がほとんどなくなります。酔には、殺菌効果の他に疲れをとってくれたり、食欲を増進する効果があります。
2	火	きょうのフライドポテトは、給食センターでじゃがいもをくし形に切って揚げています。今月使うじゃがいもや玉ねぎは、すべて九度山町産のものを予定しています。
3	水	ホキのチリソースかけはひさしぶりの献立です。かたくり粉をまぶしたホキを揚げて、上からチリソースを加えています。ソースはあまり辛くないようにケチャップや砂糖を加えています。ホキは体長1Mの白身の魚でファーストフード店や総菜屋で多く使われています。
4	木	えだまめも夏が旬の野菜です。大豆が未熟なときに収穫する緑色の豆で「枝なり豆」が語源です。伊都地域の郷土料理に、枝豆を使ったあん餅を包むくるみ餅もありますね。暑い季節限定で給食に登場するアイスクリームは、業者さんに食べる時間にあわせて各学校へ届けてもらいます。
5	金	7日の七夕にちなんで、七夕汁の献立です。七夕汁の中には、そうめんと切り口が星形に見えるオクラ、星形に型抜きした人参が入っています。織り姫が糸を機をおる様子にちなんで、七夕にはよくそうめんが食べられます。星形の人参は、クラスの人分入っていないのであまった人はラッキーですね。
8	月	なすはこれからの季節旬の野菜です。なすは、インドが原産で中国を経由して1200年以上前に日本に伝わりました。日本各地にいろいろな種類があり、細長い形のものや丸い小型のものなどがあります。なすやトマトの鮮やかな色には、生活習慣病を防ぐ働きがあります。
9	火	ピタパンは、半分に割ると中に空洞があり具をはさめるポケットパンです。今日は、ツナサラダや豆の煮物チリコンカンをはさんで食べてください。ピタパンは中東や北アフリカでよく食べられているパンです。
10	水	すいかは夏を代表する食べ物ですね。すいかの原産地は、アフリカの乾燥地帯です。中が黄色いものや形が細長いもの、種がないものなどいろいろな種類があります。すいかなどの夏が旬の果物や野菜は、水分やミネラルを豊富に含んでいるので積極的に食べていきたいですね。
11	木	あさりのごまドレッシングは鉄分がたくさん摂れるメニューです。味付けしたあさりとほうれんそう、キャベツ、人参をすりごまを使ったドレッシングで和えています。あさりやほうれん草の他に鉄の多い食品に、レバーやひじきなどがあります。
12	金	うどんにきゅうりとたまご、しいたけ、人参を使った具をのせてめんつゆをかけて食べてください。冷やしうどんだけでは、十分な栄養が摂れないのでわかめごはんも揚げししゃもも残さず食べるようにしましょう。
16	火	今日はセレクト給食なので以前みなさんにベストサンドか白身魚フライのどちらがいいか選んでもらいましたね。丸いカットパンなので、中にベストサンドや白身魚フライと野菜をはさんで、ソースをかけて食べてください。暑くなるにつれ、どんどん牛乳の残量が減ってきているように思います。夏休み中も家庭で毎日、牛乳を飲むようにしましょう。
17	水	夏野菜カレーは、夏に旬を迎えるピーマン、なす、かぼちゃを使ったカレーです。カレーにしたら、野菜が苦手な人も食べることができるかもしれませんね。疲労回復に役立つビタミンB1がたくさん摂れるように、お肉は豚肉を使っています。
18	木	とりにく レモンソースは、揚げた鶏の唐揚げをレモン果汁を使ったタレで絡めています。レモンには、疲労回復に効果のあるクエン酸や肌をきれいにしてくれたり、免疫を高めるビタミンCが多く含まれています。
19	金	どよう う ひ に うなぎを 食べる 習慣は、江戸時代に始まりました。豪華にうなぎ丼といきたいところですが、うなぎは高価なので今回はちらし寿司の具にしました。上から、短冊卵とうなぎ、刻みのをかけて食べてください。うなぎには、良質のたんぱく質、脂質、ビタミンA、ビタミンB1が含まれていて、夏ばて予防に効果的です。夏休み中も生活習慣や食事に注意して、9月にまた元気に登校してくださいね。

「オクラ」は、どのようにできるの？



「オクラ」は、夏野菜の1つで、7～9月が旬です。新鮮なオクラは、全体的に緑色がこく、表面に細かいうぶ毛がびっしりとおおっていて、はりがあります。育ちすぎると、かたくなり味もおちるので、大きいものより、5～10cmぐらいの小ぶりのものがおすすめです。

ところでみなさん、オクラはどのように実がなっていると思いますか？ 私たちが食べているオクラは、右の図のように、とがった方が上を向いてなっているのです。ピーマンやトマトのようにぶら下がってはいないのです。知っていたかな？

