



1	水	まいとし 1度はあげなすを献立に入れるようにしています。夏野菜であるなすはインド生まれで中国を経由して日本に伝わり、昔から食べられてきました。なすの鮮やかな紫色には体の酸化を防ぐ働きがあります。
2	木	豚肉などの肉は、体のどの部分を食べるかで味や歯触りも違って、それぞれの部分に名前が付いています(部位といいます)。ヒレカツの「ヒレ」も部位の名前で、一頭の豚から1kgしか取れない貴重な部位です。豚肉には疲れを取るビタミンB1がたくさん含まれていて、たまねぎなどと一緒に食べると効果がアップします。
3	金	夏の果物の代表といえば、すいかがありますね。すいかは、明治時代以降に栽培がさかんになりました。中身が黄色のものや種のないもの、形が楕円のものなど色々な種類があります。ほとんどが水分なので暑い夏の水分補給にも役立ちます。
6	月	今月使用するじゃがいもは、九度山町で収穫されたものを使う予定です。日本ではじゃがいもはおかずとして食べられていますが、東ヨーロッパでは主食として食べられています。じゃがいもに豊富に含まれているビタミンCは、じゃがいものデンプンに守られるため熱を加えても壊れにくい性質があります。
7	火	今月は、夏が旬のかぼちゃを使った献立をいくつか取り入れています。かぼちゃは、でんぷん質でカロテンをはじめ、ビタミンCを多く含む緑黄色野菜です。給食ではホクホクして甘みのある西洋かぼちゃを使うことが多いです。また、今日はセレクト給食なので、みなさんには前もって自身魚フライかミンチカツか、好きな方を選んでもらいましたね。食べるものを自分で選ぶ力を養い、また楽しんで食べてもらえるようにと思いセレクト給食を企画しています。
8	水	鶏肉のガーリック焼きのガーリックはにんにくのことで、にんにくには独特の香りがあり、食欲を増進させ、疲れを取る働きがあります。また抗菌作用もあると言われています。ビタミンB1の働きを助ける効果もあります。
9	木	皿うどんは長崎県の郷土料理で、油で揚げたパリパリした麺にあんかけをかけていただきます。長崎県ではちゃんぽんで使用する中華麺を使って焼きそばのように料理することもあります。
10	金	鯖は日本で古くから親しまれている魚で、なんと縄文時代の遺跡から鯖の骨が見つかっています。鯖のような背中が青い魚は青魚といわれ、記憶力の低下を抑えたり目の働きを助ける効果があるDHAが豊富に含まれています。
13	月	今年も柿の葉寿司を給食に取り入れました。柿の葉寿司は和歌山県や奈良県で江戸時代頃から夏祭りなどで食べられてきたそうです。みなさんのご家庭でも手作りされたりと、食べる機会が多かったでしょうか。今年も九度山町の九和楽さんに届けてもらった鯖と鮭の柿の葉寿司です。
14	火	ジョアは飲むヨーグルトで、お腹の働きを助けるシロタ株という乳酸菌がたくさん含まれています。夏の暑い時期には、牛乳以外にも飲み物を取り入れています。
15	水	夏野菜のカレーライスには夏が旬のかぼちゃ、ピーマン、なすが入っています。苦手な野菜もカレーライスに入っていると食べやすいかもしれませんね。かぼちゃの甘みでいつもより甘いカレーライスになります。
16	木	たまご卵、かに、しいたけ、人参、たけのこが入ったかに玉の上から、人参、たまねぎ、ピーマンが入った中華味のあんをかけています。かに玉は中華料理で、中国では「フーヨーハイ」と呼ばれます。今日は、パンサンスーと杏仁豆腐を使ったデザートで、中華の献立です。
17	金	土用の丑の日にうなぎを食べる習慣は江戸時代に始まりました。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。ごはん(ちらしずし)にうなぎ、短冊卵、刻みのりをかけて食べて下さい。夏休み中も生活習慣や食事に注意して、元気に過ごして下さいね。
8/25	火	今日の給食のように、ウインナーとキャベツをパンにはさんでケチャップなどをかけた料理をホットドッグといいます。ホットドッグはアメリカの国民食の代表的なものでウインナーがダックスフントという犬に似ていることからドッグという名前がついたといわれています。
26	水	ハヤシライス、海外の料理をもとに日本で変化した洋食です。牛肉と薄切ったたまねぎを炒めて、デミグラスソースなどで煮込んだ「ハッシュドビーフ」という料理をご飯にかけたのが始まりです。
27	木	トマトは南アメリカのアンデス山脈のあたりが原産で、ナス科の植物です。ビタミンCやリコピンがたくさん含まれていて、体の調子をととのえてくれます。生のままサラダなどで食べることが多いと思いますが、今日のようにスープに入れたり、チーズなどと一緒に焼いたりしてもおいしいですよ。また、トマトはケチャップなどの原料にもなります。
28	金	冷やしうどんは、うどんの上からしいたけ、人参、きゅうり、薄焼き卵を梅びしおで和えたものをのせて、めんつゆをかけて食べて下さい。梅の風味でさっぱり食べてもらえんと思います。梅には疲労回復効果のあるクエン酸が含まれています。今年も6月に給食センターで小梅の梅干しを漬けたので、また楽しみにして下さいね。
31	月	けんちん汁は、大根、人参、牛蒡などの野菜を炒め、だしを加えて煮たすまし汁です。味噌仕立ての「味噌けんちん汁」もあります。元々は精進料理(お寺で食べられる、動物性の食べ物を使わずに作った料理)で、建長寺というお寺で作られていた「建長汁」が「けんちん汁」になったという説があります。

こまめな水分補給を!



清涼飲料水ではなく、水やお茶、牛乳をこまめに少しずつ!



夏休みにお手伝いを!

子どもが家にいる時間が長い夏休み、お手伝いをお願いしていませんか? 食卓の配膳、食器ふきなど、責任を持って最後までできるようにすることは、子どもの成長にもつながります。お米とぎや野菜の皮むきなど食事作りのお手伝いは、最初は時間がかかるかもしれませんが、継続することで徐々にスキルアップしていきます。一緒に毎日の料理を楽しみましょう。