こんだてメッセージ　7,8月

日	曜日	
1	金	冬瓜は夏に収穫される野菜です。とても日持ちがよく、上手に保存すれば冬の初めまで食べることができます。「冬の瓜」と書くのはそのためです。夏にとれる野菜は、体の余分な熱を取り、暑い夏を過ごしやすくしてくれるはたらきがあります。
4	月	毎年１度は揚げなすを実施しています。今年は揚げたなすに肉みそをかけてみました。なすが苦手な子にも食べやすいようにと考えて作りましたが、いかがでしょうか。
5	火	今日のコンソメスープにはかぼちゃが入っています。かぼちゃは夏に収穫される野菜で、皮は緑色をしていますが中はきれいな黄色です。ビタミンＡなどが豊富に含まれる緑黄色野菜の仲間です。
6	水	７月から、九度山でとれたじゃがいもが給食に登場します。じゃがいものうま煮には、じゃがいもはもちろんたまねぎも地域でとれたものを使っています。地域でとれる野菜は新鮮でおいしくて値段も安く、栄養価も高いといわれています。
7	木	今日は七夕こんだてです。天の川をイメージした春雨が入ったスープと、デザートがつきます。春雨スープの中には星型に切ったにんじんを入れています。
8	金	豚肉には、体の疲れを取るビタミンＢ１がたくさん含まれています。暑い夏はいつもより疲れやすくなっています。しっかり食べて元気に過ごしてくださいね。ビタミンＢ１は、たまねぎと一緒に取ると体に吸収されやすくなります。
11	月	今日のカレーライスはいつもと違った野菜が入っています。なす、ピーマン、かぼちゃ、どれも夏にとれる野菜です。また、今日のポテトサラダに使われているじゃがいもは、九度山で収穫されたものです。
12	火	ブイヤベースは南フランスの料理です。海でとれた魚介類をトマトやじゃがいもなどと一緒に煮込んだ料理です。漁師さんが魚などを塩だけで煮て食べていたのが始まりだったといわれています。
13	水	今日のとうもろこしは生のものを届けてもらい、給食センターでカットして蒸したものです。とうもろこしも夏にとれる野菜で、ビタミンや食物せんいがたくさん含まれていて、炭水化物もとれるので食べると元気が出ますよ。とうもろこしはコーンフレークなどの原料にもなります。
14	木	今日のミートソーススパゲティには、夏野菜のなす、トマトが入っています。暑い時期はスパゲティが特にのびやすいので、ソースと別々の容器に入れています。ソースには地域で育てられたたまねぎも入っています。
15	金	今日のすまし汁に入っている星型をした緑の野菜はオクラといいます。オクラも夏にとれる野菜です。ネバネバした成分はガラクタン、ペクチンなどの食物せんいで、体の調子をととのえて、病気に負けない体をつくるはたらきがあります。
19	火	ジャーマンポテトはドイツの料理です。じゃがいも、たまねぎをベーコンと一緒に炒め、塩こしょうをしたシンプルな料理です。地域でとれた新鮮なたまねぎの甘みやじゃがいものホクホクした食感を味わってもらえると嬉しいです。
20	水	冷やしうどんは、うどんの上からしいたけ、人参、きゅうり、錦糸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ると思います。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５月の終わり頃に給食センターで小梅の梅干しを漬けたので、また楽しみにしていて下さい。夏休みも好き嫌いなくたくさん食べて元気に過ごしてくださいね。
8/25	木	夏休みは元気に過ごせたでしょうか。今日のヨーグルトは凍ったままアイスクリームのように食べても、溶けたものも、おいしく食べられます。ヨーグルトは牛乳から作られていて、たんぱく質やカルシウムがたくさん含まれています。
26	金	鮭は赤い身をしていますが、アスタキサンチンという色素によるもので、この色素にはガンなどを防いでくれるはたらきがあります。鮭などの魚に含まれる油は肉の脂と種類が違い、ＤＨＡ（ドコサヘキサエン酸）など、脳を活性化させ、成長を助けるはたらきを持つ油を含んでいます。
29	月	ハヤシライスは、海外の料理をもとに日本で変化した洋食です。牛肉と薄く切った玉ねぎを炒めて、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。
30	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。
31	水	トマトの赤い色はリコピンという成分で、体の調子をととのえるはたらきをしてくれます。トマトが初めて日本へ伝わったときは、今のトマトより小さくミニトマトに近い大きさだったそうです。

！夏バテを防ぐ食事のポイント