

# 2014年7月



## 献立紹介



11	金	お弁当形式の給食です。いつもと違う雰囲気楽しく食べてください。人気メニューのから揚げやミートボールが入ります。
14	月	とうふを使ったデザートが登場します。とうふは大豆から作られるからだに良い食品です。料理だけでなく、デザートとしても食べてもらえるように考えました。沖縄県でとれた甘いパイナップルやクリームチーズと一緒にまぜて、冷やし固めます。優しい味のデザートです。お楽しみに！
15	火	『かじきのスティック揚げ』は、かじきをしょうがをたくさん入れたタレに漬け込み味をつけて、衣をつけて油で揚げます。かじきは、とり肉の食感に似ていると、子ども園では人気のある魚です。長い角のような吻（ふん）というものがあ大きな魚です。泳ぐのがとてもはやいです。
16	水	お料理実習の日です。みんなで、給食で食べる夏野菜カレーを作ります。夏野菜は、どんなものがあるでしょうか。いろいろな種類の夏野菜を実際に目で見たり、においをかいだり、触れたりしながら楽しくお料理したいと思います。暑さに負けないように、しっかり食べて、夏野菜からたくさん元気をもらいましょう。
17	木	そうめんは、なんと流しそうめん！！流れてくるそうめんを、じょうずにとることができるかな？お楽しみに！そうめんには、赤紫蘇やお茶で色付けしたきれいな色のそうめんも流れてきますよ。お楽しみに！付け合せは、ちくわとかぼちゃの天ぷらです。そうめんのつゆにつけて食べてもおいしいです。
18	金	19日の食育の日は、土曜日で給食がありませんので、一日早く『まごわやさしい給食』を実施します。ごはんは、『ま』の大豆、『ご』のごま、『や』の小松菜、『さ』のちりめんじゃこが入ったご飯です。これらの食材は、骨や歯を強くじょうぶにしてくれる、カルシウムがとても多く含まれている食材です。よく噛んで食べてください。
22	火	デザート『ソルダム』は、皮ごと食べられます。中に種が一つ入っているので気を付けて食べてください。食べると、からだ疲れにくくなったり、おなかの調子よくなります。ソルダムは、熟してくるとだんだんと赤くなります。皮が緑色でも中の実が赤いのが特徴です。
23	水	『鶏肉のピンスソース焼き』は、鶏肉を刻んだパイナップルや調味料に漬けて焼きます。パイナップルにはお肉をやわらかくする働きがあります。また、甘酸っぱい味で食欲が増します。付け合せのスパゲティは、旬のしそとしらすと一緒に炒めます。スパゲティは、食べるとからだを動かすエネルギーになります。
24	木	『にしきたまご』とは、卵と一緒にいろいろのよい具材を入れて焼きます。ひじき、にんじん、さやえんどうなどが入ります。錦という言葉は、色とりどりで美しいものこのことをさしています。
25	金	『ナン』とは、インドで食べられているパンです。一口分ずつ手でちぎって、カレーにつけて食べてください。ナンは、タンドールという丸い筒状になっている窯の内側の壁面に貼り付けて焼きます。『キーマカレー』とは、ひき肉で作ったカレーです。給食では、甘味のでる玉ねぎをたっぷり使い、リンゴやトマト、スパイスを加えて煮込みます。辛さを控えて作ります。
28	月	『おからナゲット』の、おからとは、何か知っていますか。おからとは、大豆から豆乳を作るときにできるものです。大豆を煮たり、蒸した後に絞り、豆乳とおからに分けられます。つまり、おからとは大豆を絞った残りの部分ですが大豆の栄養がぎゅっとつまって栄養たっぷりです。からだを大きく成長させる働きのある、たんぱく質、おなかの調子を整え便秘などを予防する『食物繊維』などが多く含まれています。しっかり食べましょう。
29	火	手作りの『焼きぎょうざ』です。キャベツやニラなどの野菜がたっぷり入ります。ぎょうざは、日本でもよく食べられていますが中国で生まれた料理で『チャオズ』という呼び方をします。中に入る具や調理法は様々で、焼きぎょうざ、蒸しぎょうざ、水餃子、揚げぎょうざなど、いろいろなきょうざがあります。
30	水	『鶏飯（けいはん）』は、鹿児島県の奄美大島の郷土料理です。ごはんの上に、蒸した鶏肉、錦糸卵、甘く煮た椎茸などをのせてスープをかけて食べます。食欲ない暑い夏でもさっぱりといただけます。スープは鶏がらを朝からじっくりと煮だして作ります。『かぼちゃ』は、夏野菜の一つです。鼻やのどの粘膜を強くするカロテンという栄養が多く含まれています。しっかり食べましょう。
31	木	『さば』には、頭の働きをよくしたり、血液をさらさらにして病気になるのを防ぐ栄養が多く含まれています。骨に注意しながら食べましょう。皮にも栄養がありますので皮も食べるようにしましょう。『ひじき』は、給食でも多く登場する食材です。海藻の仲間で、鉄分やミネラル、食物繊維などのからだの調子を整える栄養が多く含まれています。