

# 7月 ぱくぱくメッセージ

日曜日	献立		テーマ	メッセージ
	主食	牛乳 副食		
1火	コッペパン	スクランブルエッグ 大豆サラダ すいか	すいか	すいかは夏を感じさせる果物ですね。すいかは水分の多い果物の一つで、90パーセントが水分なので、夏の水分補給にはぴったりの果物です。真ん中の部分に甘みが多く、皮に近いほど甘みが少なくなります。利尿作用を高める成分がふくまれているため、食べ過ぎはよくありません。
2水	ごはん	筑前煮 すみそあえ じゃこ	筑前煮	筑前煮は給食ではよく出る献立ですね。鶏肉とごぼう・れんこん・にんじん・こんにゃくなどを油で炒め、しょうゆ・みりんなどで甘辛く煮た料理です。福岡の郷土料理ですが、全国でも伝統的な料理として食べられます。地域によって呼び名は様々で、「いりどり」、「がめ煮」とも言われています。
3木	ゆかりごはん	ゆかりごはん 冷やしうどん すりみでお好み天 きゅうりのピクルス	水分補給	これからどんどん暑くなります。のどが渇くと、ジュースやお茶を飲むことが多くなりますね。ジュースには砂糖がたくさん入っているので、余計にのどが渇いたり、食欲がなくなってしまいます。砂糖が入っていない飲み物を選ぶようにしましょう。また、スポーツをする時はこまめに水分補給をして熱中症に気をつけましょう。
4金	ごはん	さばの香味焼き みそ汁 もやしとピーマンのおひたし	みそ	みそは大豆を発酵させてできたものです。みその原料でもある大豆は肉と同じくらいたんぱく質をたくさん含んでいます。たんぱく質は、筋肉や内臓など体をつくる大切な栄養素で、体が成長するためには欠かせない栄養素です。また、日本では大豆は「畑の肉」と言われますが、アメリカでは「大地の黄金」と呼ばれているそうです。
7月	コーンごはん	コーンごはん とりのからあげ そうめん汁 ごまあえ セタゼリー	七夕	今日は「七夕」ですね。七夕は織り姫と彦星が年に一度会える日です。七夕の夜に空を見上げてみてください。星がたくさん集まった天の川が見られるかもしれません。今日は七夕にちなんだ献立です。星の黄色をイメージしたコーンごはん、天の川にみたてたそうめん汁です。そうめん汁には、今が旬で切り口が星型に見えるオクラもかかっています。
8火	セルフサンド(コッペパン)	ツナサラダ かぼちゃのシチュー ミニトマト	かぼちゃ	かぼちゃは夏を代表する緑黄色野菜のひとつです。かぼちゃには、かぜを予防してくれるビタミンや、がん予防に効果があるとされるβカロテン、血液をサラサラにする栄養素などが多く含まれています。
9水	むぎごはん	ゴーヤチャンプルー 春雨のサラダ のりの佃煮	ゴーヤ	1年に1回のメニュー、ゴーヤチャンプルーです。ゴーヤはツルレイシといい、ゴーヤは沖縄の呼び名です。ゴーヤには独特の苦みがあることから「にがうり」とも呼ばれます。この苦み成分が胃腸の粘膜を保護したり食欲を増すはたらきがあります。また、ゴーヤに含まれるビタミンは加熱しても壊れにくいので炒め物や天ぷらで食べられています。
10木	ごはん	かつおの角煮 冷やしとうがん汁 くらげの和え物	とうがん	とうがんとは「冬」の「瓜」と書きます。30~50cmくらいの長さで、ラグビーボールのような形をしています。ほとんどが水分で、あまり味はありませんが、スープや煮物にして食べられることが多い野菜です。
11金	ざっくごごはん	雑穀ごはん なす入り麻婆豆腐 くきわかめのサラダ じゃこ	くきわかめ	くきわかめは、わかめの葉の芯の部分で、コリコリとした歯ごたえが特徴です。また、体にいらぬものを体の外に出してくれるやくわり役割をしてくれます。栄養価が高く、カロリーもほとんどないくきわかめは、サラダなど手軽に使うことができます。
14月	ごはん	レモンバジルチキン 野菜スープ コーンサラダ	バジル	バジルは、「ハーブの王様」とも呼ばれ、さわやかで強い匂いが特徴です。スパゲティやピザはもちろん、サラダ、トマトジュースに加えてもピッタリ。ほかに、鶏肉や魚介類、たまご料理にもよく合います。ピーマンのハウスにはピーマンの害虫がこの好む、なすやバジルを植えて、ピーマンに害虫が付かないように工夫している地域もあるそうです。
15火	ミニコッペパン	やきそば こんにゃくサラダ ばんかん	夏バテしない食事	夏バテを防ぐためには、1日3食しっかりと食べることが大切です。朝ごはんを食べることで、寝ている間に下がった体温を上げたり、脳の活動を手助けしてくれます。暑さで体が疲れていても、食事を軽くすませずに、卵や肉、魚などのたんぱく質をしっかりとり、色のこい野菜を多くとることを心がけましょう。
16水	ごはん	厚揚げと野菜のみそ炒め ひじきとれんこんのサラダ じゃこの佃煮	ひじき	れんこんの穴はいくつあるか知っていますか。れんこんの穴の数はほとんどのものが8~9個です。この穴は空気を茎や根に送るためのパイプの役目をしています。レンコンは、深い泥の中で育つので、いつも空気に触れる事ができません。その穴が地上の「茎や葉」にある穴とつながっていて、空気の通り道になっています。
17木	ごはん	さばの揚げ煮 かきたま汁 千草あえ	千草あえ	「千草」は色々な種類の草という意味です。今日は、色々な種類の野菜を使った和え物なので千草あえという名前になっています。また、今日のかきたま汁に入っている玉ねぎは作業所とさのみみなさんが栽培したものです。作業所とさでは、給食センターから出た野菜の皮やヘタなどの野菜くすを使って肥料を作り、その土で野菜を育てています。
18金	むぎごはん	夏野菜カレー 海藻サラダ つぼづけ	夏野菜	夏野菜のおいしい季節になりました。今日のカレーには夏野菜の代表でもある、なす、かぼちゃ、ピーマン、トマト、たんぱく質源になるぶた肉が入っています。ぶた肉は疲れをとり、夏バテをふせくビタミンB1をたくさん含んでいます。肉の中でビタミンB1が多いのはぶた肉だけです。ぶた肉を食べて夏バテにならないようにしましょう。

## 夏野菜を食べよう

**かぼちゃ**



かぼちゃは糖分、ビタミンA、ビタミンCが多く、「冬至にかぼちゃを食べると、かぜをひかない」というのも、冬にビタミンを補給するための昔の人の知恵でしょう。煮物やスープ、おかし、ジャムなどに使います。また、種もたんぱく質と脂質が多く、油や中国料理に使われます。

**トマト**



ビタミンCが多く、生で1個食べれば1日の必要量がとれますが、ハウスもの(室内で作ったもの)。冬のトマトに多いには、ビタミンCは半分くらいしか含まれていません。

**ピーマン**



カロテンとビタミンCが多く、油とたいへんよく合うので、いためものや揚げもの、生でサラダなどに使います。