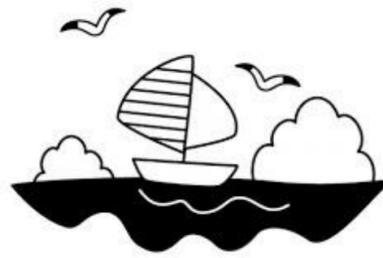




給食配膳図・ひとくちメモ



今月の地産地消

時計草 得田さん  
冬瓜 福原さん

3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)
<p>みかん果汁 切干大根のサラダ 牛乳</p> <p>たこめし 肉じゃが</p>	<p>カルフィッシュ すいか 牛乳</p> <p>夏野菜カレーライス</p>	<p>魚のラトウイユソース 牛乳</p> <p>パン(マーシャルピーズ) ABCスープ</p>	<p>チョコレギサラダ 牛乳</p> <p>麦ごはん 春雨スープ</p>	<p>七タゼリー 和風ポテトサラダ 牛乳</p> <p>黒米すし 魚そうめん汁</p>
<p>季節を表す七十二候の1つに半夏生があります。昔は夏至から数えて11日目としていましたが、現在は毎年7月2日頃です。この日は特に稲作農家にとって大事な節目の白で、由緒を終わる自安の白とされていました。この日作業を終えたことを由の神様に感謝する祭りをを行う地域や、たこを食べて豊作を祈る地域があります。他にも日本各地で半夏生の日の風習が残されています。 半夏生の日にたこを食べるのはおもに関西地方ですが、きょうはたこをごはんに炊き込みました。</p>	<p>きょうのカレーには夏野菜がたくさん入っています。夏の野菜たちは、キラキラの太陽の日光に負けないよう、体の色を濃くして自分を守ります。その色は私たちの体の中でも役に立ってくれます。夏野菜をたくさん食べましょう。 すいかの原産地は熱帯アフリカのサバンナや砂漠地帯です。もともと甘みはなく、水分補給のために食べられていましたが、品種改良により甘くおいしくなりました。すいかは包丁を入れた途端割れることもあり、切る際はとても緊張して切り分けます。</p>	<p>『いただきます』、『ごちそうさま』をしっかりとっていますか？ 『いただきます』は魚などの命をいただいていることへの感謝の気持ちを込めて、『ごちそうさまでした』は、作ってくれた人などに対してお礼の気持ちを込めて言います。</p>	<p>チョコレギサラダは、日本独自の韓国風サラダです。韓国の慶尚道(キョウサンド)地方では、浅漬けを「チョコレギ」と呼び、ここからチョコレギサラダと呼ばれるようになったと言われています。甘辛く味付けした豚肉と、サラダを別々に作っているので、お好みで一緒に混ぜて食べてください。</p>	<p>きょうは新暦の七夕です。この日、そうめんを天の川に見立てて食べる地域があります。きょうはそうめん汁の奥に、スライスした断面が星形のオクラを入れました。 旧暦では今年の七夕は8月22日です。お盆の前に立てる七夕飾りは、神様やご先祖様の霊が帰る目印なんだそうです。みなさんも飾りを作ったり短冊に願い事を書いたりして世の葉に下げてみませんか。</p>
10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)
<p>元気納豆 牛乳</p> <p>麦ごはん 沢煮椀</p>	<p>チンゲンサイソテー 牛乳</p> <p>すくなめわかめごはん 担々麺</p>	<p>豚肉とゴーヤの梅肉和え 牛乳</p> <p>麦ごはん 冬瓜のそぼろ煮</p>	<p>豚肉のしょうが焼き 牛乳</p> <p>もやし炒め 麦ごはん みそ汁</p>	<p>粒マスタードサラダ 牛乳</p> <p>冷凍桃 鶏飯</p>
<p>七月十日は「なな」と「とお」で納豆の日。独特のにおいとネバネバする糸が引くので好みが分かれますが、栄養価の非常に優れた発酵食品です。 納豆には、カルシウムを吸収しやすくするビタミンK(ケイ)が多く含まれていて、納豆を多く食べる地域ほど骨しょう症になりにくいというデータもあります。血液をサラサラにする成分も含まれ、そのためには夜食べるのが効果的だそうです。苦手な人も健康のため食べ慣れて好きになってほしい食べ物です。きょうはひき肉と炒めあわせました。</p>	<p>食事をするときには、いろいろな決まりがありますが、国によって違います。日本では、食事のあいさつや箸の使い方などがあります。 どの国の食事でも、一緒に食事をする人が気持ちよく、そして楽しく食事をするための決まりです。マナーを守って食べましょう。</p>	<p>にがうりは、ウリ科の野菜で「ツルレイシ」、「ゴーヤ」など地方によって呼び名がちがいます。きょうのにがうりの揚げがらめは、給食で毎年、必ず1回は出る料理で、苦手なにがうりも、これだったら食べられるという人も多いです。独特の苦味は、「モルデシン」という成分で、生活習慣病を予防したり、胃の健康を保つ、疲労を回復させる、等の効果があるといわれます。これから暑くなるのでお家でもにがうりを食べて、夏ばてを防ぎましょう。</p>	<p>鹿児島県は、畜産が盛んです。豚と和牛の生産量は日本一、にわとり(ブロイラー)は2位をほこります。 豚肉はビタミンB(ビー)群を、多く含みます。このビタミンは体の中でエネルギーを作り出すときにとても重要な働きをしますが、最近の研究で、病気を防ぐ免疫にも、深く関わっていることが分かりました。今日は豚肉の切り身に生姜醤油で味をつけ、オープンで焼きました。</p>	<p>もうすぐ夏休み、暑さも厳しくなってきました。暑くて食欲が落ちる時期ですが、ちゃんと食べないと体力まで落ちてしまいます。がんばって食べましょう。 きょうは給食で一番人気の鶏飯です。さらさらと食べやすいですが、鶏飯だけだとどうしてもエネルギーと野菜不足になります。きょうは野菜もたくさん入った粒マスタードサラダと一緒に食べてください。</p>
17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)
	<p>アーモンド和え 牛乳</p> <p>マザービーフ丼</p>	<p>黒糖ピーズ パッションフルーツ 牛乳</p> <p>とり鶏ごぼうピラフ 金時豆のカレー煮</p>	<p>うまかつん フルーツポンチ 牛乳</p> <p>ピザトースト ポークシチュー</p>	
	<p>『経産牛』という言葉を知ったことがありますか？お産を経験した牛つまり、子どもを産んだお母さん牛のことを言います。鹿児島県は、和牛日本一の県です。日本一になった牛たちにもお母さんが存在します。そのお母さん牛の多くが奄美や徳之島にいます。今日はそんなお母さん牛の肉を使って牛丼にしています。今回、福井県にある『高島屋』さんにご協力いただき給食に出せることになりました。今日の牛は、龍郷町で育てていた牛だそうです。みなさんが食べている食べ物には命があったことを改めて感じながら、感謝して食べてください。</p>	<p>きょうのデザートは、給食で年に一度のお楽しみ、時計草、パッションフルーツです。嘉波の得田さんが無農薬で育ててくださったものです。とてもいい香りですね。 時計草という名前は、花が時計の文字盤のように見えることからつきました。パッションは、これも花が十字架のように見えるということで、受難という意味の名前になりました。時計草の花が咲いたら、花粉が成熟するのを待ってひとつずつ受粉させます。受粉させたことがわかるよう、花びらはむしりとなってしまおうそうです。</p>	<p>きょうは終業式。給食もがんばって、苦手なものが食べられるようになった人もいます。明日からは待ちに待った夏休みです。給食も42日間お休みですが、1学期で育てた食べる力を落さないように、家でも好き嫌いしないでしっかり食べて、元気に2学期の始業式を迎えてほしいと思います。夏休み中は食事の手伝いをして、作る力も伸ばしてくださいね。</p>	

海の日

夏休み