



給食配膳図・ひとくちメモ

龍郷町立学校給食センター



今月の地産地消

- 時計草 得田さん
- 冬瓜 芦徳シマおこし隊さん
- もずく 奄美農水産さん

1 (金)

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日で、田植えを終える目安の日とされていました。この日作業を終えたことを田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っています。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>4 (月)</p> <p>なすはインドで生まれ、日本には奈良時代に中国から伝わりました。色が美しくおいしいなすは、すぐに重要な野菜となり、いろいろな料理で楽しまれてきました。品種改良も盛んに行われ、50種類以上の品種といわれます。なすの鮮やかな紫の色素は日本人によって「ナスニン」と名付けられました。きょうの中華煮は色素が持つ栄養を逃さないよう、皮をむかずに調理しています。</p>	<p>5 (火)</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わかりました。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>6 (水)</p> <p>冬瓜が旬を迎えました。漢字で冬の瓜と書きますが、冬瓜は夏の野菜です。皮がたがいのので保存がきき、冬までもつのでこの名前がついたといわれます。奄美ではシブリと呼んでいます。果実はほとんどが水分で、ビタミンC(シー)やカリウムが豊富です。芦徳シマおこし隊さんの畑から冬瓜をいただきました。</p>	<p>7 (木)</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みに、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4日です。お盆の前立てる七夕飾りは、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業に下げてみませんか。</p>	<p>8 (金)</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りますが、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そ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>11 (月)</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そうです。独特の苦味は、「モモルデンシン」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、など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めにがうりを食べて、夏ばてを防ぎましょう。</p>	<p>12 (火)</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、花びらはむしり取ってしまうそうです。</p>	<p>13 (水)</p> <p>ジュリアンスープは、フランス生まれの料理です。せん切りにした野菜が入ったスープのことです。フランス語で「ジュリアン」は、「女の人の髪のように細い」という意味があります。今日は、じゃが芋、人参、玉ねぎ、キャベツなどの野菜をせん切りにして入れてあります。</p>	<p>14 (木)</p> <p>チョレギサラダは、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、漬物を「チョレギ」と呼び、ここからチョレギサラダと呼ばれるようになったと言われています。旨辛く味付けした豚肉と、サラダを別々に作っているのですが、お好みで一緒に混ぜて食べてください。</p>	<p>15 (金)</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>
<p>18 (月)</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、ギリギリの太陽の日差しに負けないよう、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たのですが、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>19 (火)</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るでしょう。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とさないように、家でも好き好きらし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>			<p>22 (金)</p> <h1>夏休み</h1>

海の日