



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
 モズク 奄美農水産さん

1 (木)	2 (金)
<p>豚肉のしょうが焼き</p> <p>もやし炒め</p> <p>麦ごはん</p> <p>みそ汁</p>	<p>切り干し大根の和え物</p> <p>たこめし</p> <p>厚揚げの卵とじ煮</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。</p> <p>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。きょうは豚肉の切り身にしょうがじょうゆで下味をつけ、オープンで焼きました。</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。</p> <p>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かき込みました。</p>

5 (月)	6 (火)	7 (水)	8 (木)	9 (金)
<p>魚の野菜あんかけ</p> <p>麦ごはん</p> <p>冬瓜とモズクのそぼろ汁</p>	<p>なすの中華煮</p> <p>アボカド加</p> <p>麦ごはん</p> <p>かきたまスープ</p>	<p>いり豆腐</p> <p>七タゼリー</p> <p>黒米ずし</p> <p>へちまそうめん汁</p>	<p>時計草</p> <p>パエリア風ライス</p> <p>パンネのトマト煮</p>	<p>元気納豆</p> <p>みかん果汁</p> <p>麦ごはん</p> <p>沢煮椀</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。皮がかたいので保存がきき、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。</p> <p>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>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、いろいろな料理で使われてきました。品種改良も盛んに行われ、50種類以上のほるといわれます。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>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。へちまはシマでは「ナブラ」と呼びます。この時期に若い実をみそ汁やそうめん汁に入れて食べます。</p> <p>旧暦では今年の七夕は8月14日です。お盆の前立する七夕飾りは、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笹の葉に下げてくださいね。</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。</p> <p>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、花びらはむしりとりしてしまうそうです。</p>	<p>明日、七月十日は「なな」と「とお」で納豆の白。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。</p> <p>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じ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る。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>

12 (月)	13 (火)	14 (水)	15 (木)	16 (金)
<p>鶏の梅かつお風味</p> <p>麦ごはん</p> <p>かいのこ汁</p>	<p>タンドリーチキン</p> <p>パエリアのごまがら</p> <p>麦ごはん</p> <p>みそ汁</p>	<p>魚のラタトゥイユソース</p> <p>とととチーズ</p> <p>パン（レーズンクリーム）</p> <p>ジュリアンスープ</p>	<p>すいか</p> <p>夏野菜カレーライス</p>	<p>豚肉とゴーヤの梅肉和え</p> <p>うまかつてん</p> <p>鶏飯</p>
<p>かいのこ汁は鹿児島のお盆料理の一つで、夏野菜をたくさん使った、具だくさんのみそ汁です。鹿児島では「ともがら」という、クワリと同じような野菜を入れます。</p> <p>お供えするおかゆの添え物という意味の「かゆのこ」から、かいのこ汁と呼ばれるようになりました。お盆料理には動物性の食品を使わないのが普通で、しいたけや昆布をだしにします。しいたけも昆布も食材として入ってはいますが、給食では煮干しのだしも使いました。</p>	<p>タンドリーチキンは本来タンドールというつぼ型の蓋で焼くインド料理です。給食ではカレー粉やヨーグルト、ケチャップなどを混ぜた中に鶏肉を漬け込み、オープンで焼きました。インドでは各家でウコンやトウガラシなど多くの香辛料を混ぜ合わせてカレーを作りますが、300年程前のイギリスで、カレー料理用に香辛料を混ぜ合わせておいたものが作られました。これがカレー粉の始まりで、日本では今から100年程前に登場しました。暑い時期に食欲を高めてくれるスパイスです。</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。</p> <p>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。</p> <p>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>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。</p> <p>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>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。</p> <p>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。きょうは夏バテを防ぐといわれる、にがうりや豚肉と揚げました。</p>

19 (月)	20 (火)	21 (水)	22 (木)	23 (金)
<p>ひじきの炒め煮</p> <p>ヨーグルト</p> <p>麦ごはん</p> <p>豚汁</p>	<p>豚キムチ炒め</p> <p>チーズ</p> <p>麦ごはん</p> <p>冬瓜と肉団子のスープ煮</p>	<h1 style="font-size: 4em;">夏休み</h1>		
<p>豚肉と根菜、厚揚げ、こんにやくなど、具だくさんで主菜にもなるみそ汁立ての豚汁。献立表には「ぶたじる」と読み仮名をふっています。ある調査によると北海道と九州では「ぶたじる」と呼ぶ人が多く、他の地域では「とんじる」と呼ぶ人が多いそうです。みなさんの家ではどちらで呼んでいますか。</p> <p>豚肉が鶏肉に変わると、「とり汁」ではなく、「さつま汁」になります。</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さないように、家でも好ききら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>			