

給食だより7月

きゅうしょくのの前には、しっかり手を洗いましょう！

夏ばて注意

冷たいものとりすぎ注意

おかずをしっかりと食べる

早寝 早起

給食センターからこんにちは♪#.4

今月紹介する野菜は『きゅうり』です。きゅうりはインド・ヒマラヤ地方で生まれました。日本へは最初、「黒い系きゅうり」が中国南部から伝わりました。今の日本で食べられている「白い系きゅうり」は、江戸時代末期に中国北部から日本に伝わりました。今月は【きゅうり辞典】。きゅうりのことをたくさんおしらせたいと思います。



6(木)七夕献立

7月7日は『たなばた』です。『たなばた』には、天の川やはたおりの糸にみたてた”そうめん”を食べる風習があります。

<p>3(月)</p> <p>ごまずあえ ぎょうざどんぐり</p> <p>ごはん とうがんのスープに</p> <p>夏野菜なのに”冬の瓜”と書く”とうがん”。傷をつけずに低温で保管すると冬まで保存できるからです。</p>	<p>4(火)</p> <p>やさいふりかけ(幼)</p> <p>やさいチャンプルー</p> <p>ごはん もずくスープ</p> <p>沖縄料理です。チャンプルーには、気温も湿度も高い沖縄で元気に暮らす人たちの知恵が詰まっています。</p>	<p>5(水)</p> <p>いんげんの ごまあえ チキンナゲット(幼)</p> <p>ごはん かぼちゃのみそしる</p> <p>かぼちゃは保存性の高い野菜です。夏の暑さに強く、その強さを長く保つことができる”強い”食べ物です。</p>	<p>6(木)</p> <p>たなばたゼリー もろこしごはんのぐり</p> <p>ごはん たなばたじる</p> <p>あすは七夕(たなばた)。夜空にまたたく★のように、もろこしごはんのぐりをごはんにかけていただきます。</p>	<p>7(金)</p> <p>じゃこピーマン</p> <p>ごはん ラタトゥイユふう</p> <p>夏野菜のおいしさが集まったラタトゥイユ風スープに奈良育ちのズッキーニ・トマト・にんにくを使っています。</p>
<p>10(月)</p> <p>くきわかめのサラダ</p> <p>ごはん トックスープ</p> <p>夏の食生活で気をつけたいこと①冷たいものを食べすぎると、体の中を冷やしすぎるので注意。</p>	<p>11(火)</p> <p>じゃこピーマン</p> <p>ごはん かぼちゃのそばろに</p> <p>夏の食生活で気をつけたいこと②主菜・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事を心がける。</p>	<p>12(水)</p> <p>きゅうりのすのもの</p> <p>ごはん けんちんじる</p> <p>酢の物に使う「酢」にはクエン酸が含まれています。クエン酸は、疲れと食欲の回復に効果があります。</p>	<p>13(木)</p> <p>にんじんサラダ</p> <p>ごはん トマト マーボーどうふ</p> <p>夏の食生活で気をつけたいこと③早起き・早寝をし、日中は無理せず体をうごかす。</p>	<p>14(金)</p> <p>ならのブルーベリージャム</p> <p>ごはん トマトソース</p> <p>今日のフルーツポンチは、ソーダゼリー&はちみつレモンゼリーが入ったトロピカルバージョン！</p>



きゅうりは、切り口が徳川家の家紋の”三つ葉葵”ににているので、江戸時代の武士は食べませんでした。

18(火)

プチももゼリー(幼)

ごはん ツナサラダ チキンカレー

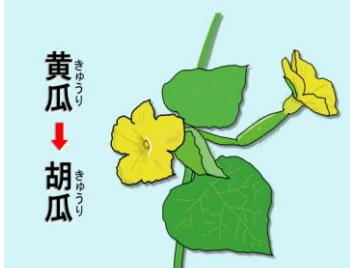
一学期最後の給食。きちんとあとかたづけをしましょう

きゅうりの旬は6月～9月ごろ

きゅうりの生産量の多い県

1位	宮崎県
2位	群馬県
3位	埼玉県

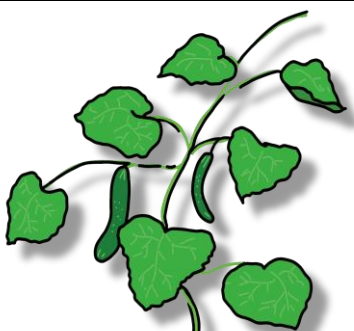
奈良県のきゅうりの生産量は41位。大和野菜に大和三尺きゅうり・黒滝白きゅうり・半白きゅうりがあります



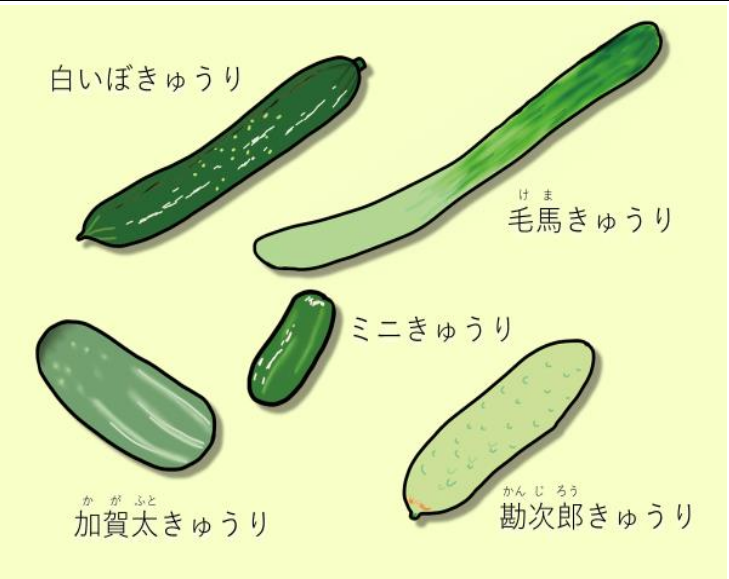
きゅうりは「黄瓜」と書いていました。それは、黄色くなる頃に食べていたからです。



「胡瓜」と書くのは、中国の「胡」という地域から日本に伝わったからです。



きゅうりは95%以上が水分。その水分に熱中症予防に効果があるナトリウム・カルシウムなどが含まれているので、夏の水分補給のおやつにぴったりです。また、きゅうりやすいかななどの瓜科の植物には”シトルリン”というアミノ酸があり、末梢の血流の改善に働きます。これより、むくみや冷えの解消、運動パフォーマンスの向上などが期待できます。



～きゅうりをつかった給食レシピ～ 《なツなつサラダ》

*ざいりょう*2人分(出来上がり100gくらい)

きゅうり:40g	*じゅんぴ*	*つくりかた*
ツナ:40g	きゅうり:輪切り	①じゅんぴしたやさいを
たまねぎ:6g	たまねぎ:うす切り	ツナとマヨネーズであえる
コーン:6g	にがうり:うす切り	好みて、塩・コショウをし
にがうり:4g		味を調える。
えだまめ:4g	※にがうりは種とわたをとり、塩ゆでしたものを使いましょう	※給食では野菜は全て加熱したものを提供しています。

2学期の給食は8月30日(水)から始まります。準備をお願いします。