

暑さをのりきる

夏の食事

梅雨が過ぎれば、本格的な猛暑の夏になります。

暑さの中では食欲も落ち、体力が落ちることにもなりかねません。

賢い食べ方で、夏の暑さに負けないようにしたいものです。

ビタミンB1を多く含む食材を・・・

夏場はエネルギー消費が増えるので、代謝に必要なビタミンB群が不足しがちです。

豚肉 レバー うなぎ 枝豆 ごま
にんにく 胚芽米 など

旬の夏野菜をたっぷりと・・・

旬の野菜には、その季節に合った栄養素が豊富です。体の熱を取り冷してくれる体に優しくおいしい食材です。

きゅうり トマト レタス タ顔
とうもろこし なす など

いつもとちょっと違った風味をプラスワン!

カレー粉、梅肉、ごま、レモン、豆板醤などちょっと刺激のある調味料をプラスして食欲を引き出します。

7月7日

七夕のいわれ

七夕は旧暦7月7日の行事です。

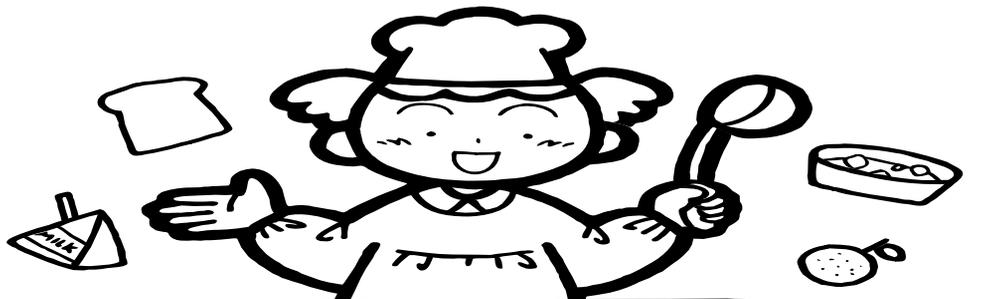
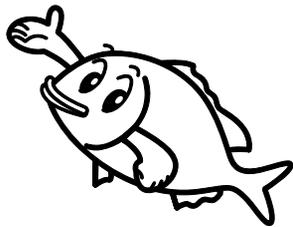
6日の夕方に笹竹などの飾り付けをし、7日の朝に川や海に流します。これを「七夕流し(送り)」といいます。彦星と織姫の話は中国から伝わってきたものです。日本には、古くからの収穫祭である7月の「祖霊祭」がありました。

これらが結びついたのが「七夕行事」です。

☆ 献立は変更になる場合があります ☆

「〇〇〇〇」は、ねらいを意識したものです。

ねらい	日曜	よ 予 定 献 立 名	使用食品のおもなはたらき		
			きいろのなかま ちからのもとなるもの	あかのなかま からだをつくるもとなるもの	みどりのなかま からだのちょうしをととのえるもの
書を正しく持って上手に使おう	1 火	ひやしちゅうか 牛乳 しゅうまい てづくりプリン	ちゅうかめん ごまあぶら ごま さとう	牛乳 ローズハム わかめ しゅうまい のり	レタス(キャベツ) もやし コーン ペにしょうが
	2 水	ごはん(ふりかけ) 牛乳 ぎせい豆腐 ゆうがおのあんかけ えのきじる 紅秀峰	ごはん あぶら でんぷん	牛乳 とりにく とうふ たまご ぶたにく ふ みそ	たまねぎ にんじん しいたけ ゆうがお えだまめ えのき ねぎ さくらんぼ(ペにしゅうほう)
	3 木	食パン(ブルーベリージャム) 牛乳 ほたてフライ おかかあえ ミネストローネ	パン ジャム あぶら じゃがいも マカロニ	牛乳 ほたて はなかつお ベーコン だいず	あおな もやし にんじん トマト いんげん たまねぎ
	4 金	ごはん 牛乳 とりにくのてりやき おかひじきのおひたし けんちんじる	ごはん さとう さといも	牛乳 とりにく とうふ あぶらあげ みそ	おかひじき キャベツ にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ
郷土料理・特産物を味わおう	7 月	ソースカツどん 牛乳 あさづけ そうめんじる たなばたデザート	ごはん パンこ あぶら さとう そうめん ラード	牛乳 ぶたにく	キャベツ きゅうり にんじん しょうが じゅんさい
	8 火	ごはん(かんこくのり) 牛乳 なまりのあんかけ ブロッコリー マーボーなす	ごはん あぶら でんぷん さとう ごまあぶら	牛乳 なまりぶし のり ぶたにく	にんじん たまねぎ いんげん なす ねぎ しいたけ しょうが
	9 水	ごはん 牛乳 まつかぜやき いるかじる つるむらさきのからしあえ	ごはん ごま あぶら じゃがいも なまパンこ	牛乳 とりにく おから たまご ささかま	ねぎ しょうが つるむらさき にんじん キャベツ たまねぎ なつな
	10 木	フィッシュバーガー(バターパン しらフライ ゆでキャベツ) 牛乳 まめのチャウダー ちゅうだまトマト 6年弁当の日(市水泳大会)	バターパン あぶら じゃがいも バター	牛乳 しいら ベーコン	キャベツ ピーマン いんげんまめ パセリ にんじん たまねぎ ちゅうだまトマト
	11 金	ごはん 牛乳 なつやさいちゅうかいだめ あつあげのみそじる	ごはん でんぷん あぶら	牛乳 ぶたにく あつあげ わかめ みそ	かぼちゃ たまねぎ たけのこ にんじん パプリカ おくら しいたけ もやし



(さば) なまりのあんかけ 8日(火)の予定
 「なまり」とは、魚を燻製させて、生よりも保存が利くようにしたもののことを言います。魚の味を味わうことはもちろん、燻製の味を楽しむこともできます。ちょっと大人の味かもしれませんが、さまざまな味を経験できるきっかけになればと思います。

ご存知ですか？
 寒河江市の米飯給食には、従来から「寒河江産のはえぬき1等米」が使われています。そのために、市とJAさがえ西村山が、標準米との差額を負担しています。

ゆうがおのあんかけ 2日(水)の予定
 ウリ科の野菜「ゆうがお」です。この名前は夕方に花が咲くことから、アサガオ・ヒルガオに対してつけられました。山形県では長くて大きな「ゆうがお」が一般的ですが、丸い形のものもあります。丸いものは細長く切って干し「かんぴょう」として食べられます。煮ると溶けるように柔らかくなり、水分も多いので夏向き野菜です。

市内の各小学校では、今年度から「米飯学校給食促進事業」に取り組むことになりました。この事業は、日本型食生活の普及・定着を促進するため、市の補助金を活用して「米飯給食の日を増やすとともに、地場産農産物を使ったおかずを提供」するものです。
 今年度は、7月から毎月1回程度(合計10回)実施する予定です。
 第1回目は
 7月15日(火)
 「米飯と県産豚肉を使った生姜焼き」です。



苦手なものもがんばって食べた親子給食
 6月20日(金)1年生の親子給食のことです。
 【献立】ご飯 牛乳 魚のマヨネーズ焼き
 キャベツとわかめの生姜あえ
 鶏だんご汁 さくらんぼ
 少し苦手な魚と野菜の組み合わせなので、どうかと思って様子を見てみると.....
 お家の方が一緒なので、もりもり食べています。苦手なものもがんばって食べています。
給食でも、お家の食事でもがんばろう!
 ・両手を使って、茶碗を持って食べる。
 ・1品ずつ食べないで、交互に食べる。
 好き嫌いなく食べることはもちろんですが、マナーも大切です。
 ご家庭での声かけをお願いします。

ねらい	日曜	よ 予 定	てい 定	こん 献	だて 立	めい 名	使用食品のおもなはたらき															
							きいろのなかま ちからのもとになるもの	あかのなかま からだをつくるもとになるもの	みどりのなかま からだのちょうしをととのえるもの													
夏に負けない食事をしよう	14月	あおしそごはん	ひらきえびフライ	バンサンスウ	ふかひれスープ	ごはん 小麦胚芽油	ごま	はるさめ	でんぷん	ごまあぶら	牛乳	えび	ハム	たまご	あおしそ	パセリ	キャベツ	きゅうり	きくらげ	たまねぎ	しいたけ	チンゲンサイ
	15火	ごはん	牛乳	けんさんぶたにくのしょうがやき	おひたし	あおなのみそしる	メロン	ごはん	あぶら	さとう	牛乳	ぶたにく	みそ	あぶらあげ	しょうが	あおな	もやし	ねぎ	にんじん	メロン		
	16水	ごはん	牛乳	いわしのうめしょうゆに	キャベツのごまかけ	じゃがいもじる	ごはん	さとう	ごま	じゃがいも	牛乳	いわし	だいず	みそ	キャベツ	にんじん	きゅうり	だいこん	たまねぎ	ねぎ		
	17木	ナン	キーマカレー	牛乳	ブロッコリー	すもも	ナン	あぶら	じゃがいも	カレー	牛乳	ぶたにく	たまねぎ	にんじん	ピーマン	レーズン	いんげん	ブロッコリー	コーン	すもも		
	18金	おにぎり	牛乳	とんじる	バナナ	ごはん	あぶら	じゃがいも	牛乳	アジ	くわわかめ	ぶたにく	みそ	あぶらあげ	にんじん	しょうが	ごぼう	ねぎ	こんにゃく			
	22火	しよくパン(キャラメルクリーム)	牛乳	いかのトマトに	いんげん	たまごスープ	パン	キャラメルクリーム	じゃがいも	牛乳	いか	ベーコン	たまご	たまねぎ	トマト	にんじん	いんげん	パセリ				
	23水	うなどん	牛乳	ごもくきんぴら	なめこじる	すいか	ごはん	あぶら	ごま	ごまあぶら	さとう	牛乳	うなぎ	ぶたにく	ねぎ	ごぼう	にんじん	こんにゃく	ピーマン	なめこ	ねぎ	すいか
	24木	スパゲティベスカトーレ	牛乳	かいそうサラダ	ライチゼリー	スパゲティ	オリーブオイル	バター	さとう	ごま	ゼリー	牛乳	えび	いか	たまねぎ	にんじん	ピーマン	トマト	なす	キャベツ	きゅうり	えのき