



2013 年 7 月きゅうしょくひとくちメモ



(中学校)

栃木市都賀学校給食センター

1(月)



豚肉には、良質のたんぱく質、脂肪、ビタミンB1などが多く含まれていて、栄養満点です。夏バテの疲労回復には、ビタミンB1が効果的なので、夏バテしそうな時には、豚肉を食べるといいですね。

2(火) [たなばたメニュー]



7月7日は、七夕です。今日は、一足早い七夕メニューです。今年の七夕には、彦星と織姫が会えるといひこぼしおひめですね。みなさんは、星にどんな願いをかけますか？星いっぱい七夕メニューを食べながら、考えてみましょう。

3(水)



にらは、同じ株から何度でも収穫できるほど生命力あふれる野菜です。緑色の濃い野菜で、香りが特徴的です。にらの香りは、食欲をそそり、疲れをとってくれます。今日は、ワタンスープに都賀産のにらが入っています。

4(木)



キムチは、韓国でよく食べられる食べ物です。それぞれの家庭で作られる辛味の漬物で、一軒ずつ味が違っています。今日は、豚肉の炒め物に、白菜キムチをいれました。ごはんのにせて、豚キムチ丼にして食べてください。

5(金)

給食はありません。



8(月)



きゅうりは、夏野菜の一つです。きゅうりには、水分が約95%含まれているので、みずみずしい野菜です。きゅうりには、ほてった体を冷まして、体温調節する働きがあります。

9(火) [かみかみメニュー]



ヨーグルトは、牛乳を乳酸菌や酵母で発酵させた食べ物です。良質のたんぱく質やカルシウム、ビタミンが豊富に含まれています。日本人は、カルシウムの摂取が不足しがちなので、骨や歯をじょうぶにするためにも、ヨーグルトを食べましょう。

10(水) [家中小交流給食]



今日は、家中小の2年生が、伊東正雄さんの畑で収穫したじゃがいもを使ったビーフシチューです。伊東さんと、一緒に収穫の仕方を教えてくださいました。家中小の2年生と給食と一緒に食べています。

11(木) [赤津小交流給食]



今日は、赤津小の2年生が、高田正雄さんの畑で収穫したじゃがいもを使った肉じゃがです。高田さんと、一緒に収穫の仕方を教えてくださいました。伊東正雄さんが、赤津小の2年生と給食と一緒に食べています。

12(金) [合戦場小交流給食]



今日は、合戦場小の2年生が、渡辺格治さんの畑で収穫したじゃがいもを使った夏野菜カレーです。渡辺さんと、一緒に収穫の仕方を教えてくださいました。伊東正雄さんが、合戦場小の2年生と給食と一緒に食べています。

16(火)



なすがおいしい季節です。暑い時に、なすなどの夏野菜を食べると、体を冷やしてくれます。旬の食べ物のパワーのおかげです。今日のなすは、都賀産のなすで作ったマーボーなすです。

17(水)



トマトは、ビタミン類が豊富です。トマトはハウスでも栽培されているので一年中お店にあります。夏にとれる野菜の一つです。日焼けした時には、ビタミン類をたくさんとると、肌の疲労回復に役立ちます。

18(木) [大平かぼちゃ]



今日のかぼちゃは、栃木市大平町でとれたかぼちゃを使っています。ほくほくしていておいしいかぼちゃを蒸して、鶏そぼろあんをかけました。かぼちゃも、夏にとれる野菜の一つです。カロテンやビタミンB1・Cを多く含んでいます。

19(金)



いよいよ今日で一学期の給食も終わりです。夏休み中も、暑さに負けないように朝・昼・夕三回の食事をしっかりとって、元気に過ごしてください。暑いからといって、冷たいものを食べ過ぎると、胃腸の働きが弱くなってしまうので、とり過ぎには注意しましょう。

たなばたメニューについて

7月7日は、たなばたです。給食では、2日にたなばたメニューとして、そうめん汁が出ます。織姫さまは、はた織りが上手だったので、はた織りの糸に似た“そうめん”がたなばたの日に食べられるようになったと言われます。星の形に似ているオクラと、星のナルトが入っています。



土用の丑の日について

夏バテにうなぎがよいというのは、古くは万葉集の伴家持の句にもよまれています。あまり人気がなかったうなぎですが、江戸時代にうなぎ屋から相談された平賀源内が「土用の丑」とはるようにとアドバイスして、うなぎのかば焼きが広まったといわれています。給食では、9日にいわしのかば焼きが登場します。いわしも栄養満点の魚です。夏バテしないように、しっかりと食べましょう。

