



2014年 7月きゅうしょくひとくちメモ



栃木市都賀学校給食センター

1/火



豚肉には、良質のたんぱく質、脂肪、ビタミン B1 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 が効果的です。夏バテしそうな時には、豚肉料理を食べましょう。

2/水【マイチャレ実習生リクエストメニュー】



今日の献立は、中学2年生が給食センターで職場体験の実習をした時に、リクエスト献立を考えてくれました。「元気の出るパワフルメニュー」です。栄養バランスを考え、カラフルな洋風の給食にしてくれました。

3/木



新じゃがいもの季節になりました。じゃがいもには、炭水化物が多く、体の中でエネルギーのもとになります。日本には、江戸時代にオランダ人が持ち込んで、栽培されるようになったといわれます。

4/金



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。今日のなすは、都賀産のなすで作ったマーボーなすです。

7/月



7月7日は、七夕です。今年の七夕には、彦星と織姫が出会えるといいですね。みなさんは、星にどんな願いをしますか？七夕メニューを食べながら考えてみましょう。

8/火【合戦場小交流給食】



今日は、合戦場小の2年生が、家中の渡辺格治さんの畑で収穫したじゃがいもを使った「じゃがいもの味噌がらめ」です。みんなで力を合わせてとったじゃがいもを70Kgを使っています。合戦場小では、生産者の方との交流給食があります。

9/水【家中小交流給食】



今日は、家中小の2年生が、富張の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。みんなで力を合わせてとったじゃがいもを72Kg使っています。家中小では、生産者の方との交流給食があります。

10/木



冬瓜は、ウリ科の植物で、6月から9月の夏が旬の野菜です。貯蔵性が高く、夏に収穫したものが冬までもつところから名前がついたそうです。とても大きなウリで、大きいものだと10Kgもあります。今日は、豚肉と炒め物にしました。

11/金

台風のため休校になりました。

リクエスト献立は、2学期に行う予定です。

14/月【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「夏野菜のカレー」です。みんなで力を合わせてとったじゃがいも71kg使っています。赤津小では、生産者の方との交流給食があります。

15/火



モロヘイヤは、アラビア語で「王様の野菜」を意味する言葉です。その名のとおりビタミン、カルシウム、鉄分などの豊富な栄養満点の緑黄色野菜です。ちょこっと食通信を読んでください。

16/水



チャウダーとは、いろいろな具材とクリームなどを入れて煮込んだスープのことで、アメリカで生まれた料理です。アメリカの地域により具や味付けが違ってきます。今日は、鉄分の多いあさりを使ったチャウダーです。

17/木【鹿児島島の郷土料理】



鹿児島県奄美大島の郷土料理です。「鶏飯（けいはん）」は、ごはんには鶏肉の入った汁をかけて食べる料理です。お茶漬けのようにして食べてください。くわしくは、ちょこっと食通信を見てください。

18/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、元気に過ごしましょう。

七夕のおはなし

七夕は、古く中国の「乞巧祭」からきているといわれています。農作業の時季をつかさどる牛飼いの牽牛（彦星）と養蚕や針仕事を司る機織りの織女（織姫）が恋人同士で仲がよすぎて働かなくなったため、天の神様がこらしめるために、二人の仲をさいてしまいました。そして年に一度、七夕の日にかええなくなってしまうとのこと。この日には、短冊に願いごとを書いて、星道や詩歌などの上達を願う風習もあります。