

にち ようび 日 曜日	こんだて 献立	きょう はなし 今日のお話	
3日 (月)	ごはん 牛乳 がんと野菜の煮物 梅かつお和え 手作りわかめじゃこ ふりかけ	わかめじゃこ ふりかけ (クイズ)	今日は、わかめで作った手作りふりかけです。乾燥わかめを小さく いて、ちりめんじゃこ、アーモンド、ごまと一緒に鍋で炒り、砂糖、しょう ゆ、みりん、酢、塩で味をつけて作りました。 クイズです。わかめやちりめんじゃこは、食品の3色分けていうと何色に なるでしょう？①赤 ②緑 ③黄色 (心の中で5つ数える) 答えは①の赤です。海藻と小魚なので、6群分けていうと、2群にあたり ます。カルシウムや鉄など、とりにくい栄養素をしっかりとることができる 食品なので、意識して食べるようにするといいですね。
4日 (火)	ごはん 牛乳 八宝菜 ささみともやしの サラダ ミニトマト	ミニトマト	今日のミニトマトは、安芸高田市で育った「サンチェリーピュア」という種 類のミニトマトです。大きなビニールハウスの中で、収穫や手入れな ど、毎日、作業をされています。暑い時は40℃以上にもなる気温の中 で作業をされるそうです。おいしいミニトマトになるように心を込めて育 ていただきました。感謝していただきましょう。
5日 (水)	ふわふわどんぶり 牛乳 ピーナッツ和え (小中)カットコーン	とうもろこし	今日は、とうもろこしを食べやすく切った「カットコーン」をつけています。 とうもろこしの収穫時期は、ちょうど夏休みの時期にあたります。そのた め、昨年度まではカットしたものを冷凍して、9月にだして出していました。今 年は8月に給食があるので、カットして生のまますぐ使うことができました。 新鮮なとうもろこしで、炭水化物やビタミン、食物繊維などの栄養素 をとり、元気に夏を乗り切りましょう。
6日 (木)	ごはん 牛乳 鱈の香味揚げ ひじきと枝豆のサラダ なめこのみそ汁	あじ (クイズ)	クイズです。あじなどの青魚に含まれる栄養素としてよく聞く「DHA」や 「EPA」とは、何のことでしょう？ ①炭水化物 ②たんぱく質 ③脂質 (心の中で5つ数える) 答えは③の脂質、つまり油のことです。油は、効率よくエネルギーに なったり、細胞膜を作る材料となったりと、人には欠かせない栄養素で す。とりすぎは問題ですが、あじなどの青魚に含まれる油は、人の体 の中で作ることができない油なので、食べ物からとることが必要なです よ。
7日 (金)	ごはん 牛乳 鶏肉のマーマレード 焼き コーンポテト 大豆のトマトスープ 冷凍みかん	冷凍みかん (クイズ)	クイズです。冷凍みかんは、もともとどこで売られていたものでしょ う？①魚屋さん ②駅の売店 ③駄菓子屋さん (心の中で5つ数える) 答えは②です。冷凍みかんは、約60年前に、駅の売店で列車の客な どに販売され始め、冷房が無い時代の暑さ対策にもなっていました。そ の後、学校給食にも登場し、夏のデザート定番となりました。果物が 少ない夏の時季の、重要なビタミンC源となっています。表面に氷の膜 を張ることで、乾燥を防いで、みずみずしいみかんの味を保っていま す。 さあ貴重な夏休みの始まりです。きちんと食べて、夏バテに気を付け て、また元気に2学期に会いましょう。

<small>にち ようび</small> 日 曜日	<small>こんだて</small> 献立	<small>きょう はなし</small> 今日のお話	
17日 (月)			
18日 (火)			
19日 (水)			
20日 (木)	なつ やさい 夏野菜のカレーライス ぎゅうにゅう 牛乳 まめ かいそう 豆と海藻のサラダ (小中)ヨーグルト	ズッキーニ (クイズ)	みなさん夏休みはいかがでしたか？2学期はじめの献立は、地場産の夏野菜をたっぷり使った夏野菜カレーです。クイズです。今日の夏野菜カレーにはズッキーニを入れています。ズッキーニは、つぎのどの野菜の仲間でしょうか？ ①きゅうり ②かぼちゃ ③なす (心の中で5つ数える) 答えは②のかぼちゃです。ズッキーニは「ペポカボチャ」とよばれるかぼちゃの仲間です。かぼちゃとはどんな味の違いがあるか、食べ比べてみてください。
21日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さわら 鯖フライ ブロッコリーの ごま風味 じゃがいものみそ汁	じゃがいも (クイズ)	給食のじゃがいもは、メークインを使うことが多いですが、今年の7月の終わりから8月にかけては、ちが ひんしゅ つか 違う品種を使っています。さて、クイズです。今使っているじゃがいもは何と言う品種でしょうか？ ①男爵 ②シンシア ③インカのめざめ (心の中で5つ数える) 答えは②のシンシアです。シンシアはフランスうまれの品種のじゃがいもです。男爵のようにでこぼこしていないので、皮がむきやすく、また、煮崩れしにくいので綺麗に仕上がります。味の違いがわかるかな？

にち ようび 日 曜日	こんだて 献立	きょう はなし 今日のお話	
24日 (月)	ごはん 牛乳 ビーンズシチュー シーザーサラダ ミニフィッシュ	シーザー サラダ (クイズ)	<p>クイズです。シーザーサラダの名前の由来は、次のうちどれでしょう？</p> <p>①シーザーとはチーズのことで、チーズをつかうサラダだから                      ②シーザーとは貴族のことで、貴族が好んで食べていた料理だから                      ③シーザーさんが考えた料理だから (心の中で5つ数える)</p> <p>答えは③です。シーザーサラダはメキシコの料理店のオーナー、シーザーさんが、ありあわせの材料でぱっと作ってふるまった料理です。給食では生野菜が使えないので、火を通した野菜を使い、アレンジして作っています。にんにくやレモン果汁を使ったドレッシングに、粉チーズを加えています。いつものドレッシングとの違いを味わってください。</p>
25日 (火)	ごはん 牛乳 鮭のみそマヨ焼き 小松菜のおかか和え そうめん汁	おかか	<p>おかかとは何かわかりますか？そう、かつお節のことですね。かつお節はとてもかたいので、削って使います。削る時に、かつお節の端をひっかくように削ることから、「おかき端」と呼ばれていて、それが変化して「おかか」になったといわれています。日本の保存食品として、なんと、約8000年前の縄文時代から食べられていた形跡が見つかったそうです。今日は和え物だけでなく、そうめん汁のだしにも使っています。</p>
26日 (水)	ごはん 牛乳 ゴーヤチャンプルー もずくスープ 冷凍パイン	ゴーヤ (クイズ)	<p>ゴーヤは苦いので「苦瓜」ともよばれますが、正式名称は「ツルレイシ」といいます。さて、クイズです。この名前の由来となった「レイシ」は、ある果物のことですが、その果物とは何でしょう？</p> <p>①レモン ②ライム ③ライチ (心の中で5つ数える)</p> <p>答えは③のライチです。ゴーヤのごつごつした外見と、熟すと甘くなるところがライチに似ていることからついた名前だそうです。甘くなったゴーヤは鳥の大好物で、鳥が食べることで種が運ばれていくんですよ。</p>
27日 (木)	ごはん 牛乳 甘酢チキン かみかみサラダ 野菜スープ	酢 (クイズ)	<p>今日は、鶏肉を天ぷらにし、甘酢だれをからめた「甘酢チキン」です。さてクイズです。次の食品の中に、酢とほとんど同じ作り方をするものがあります。それはどれでしょう？</p> <p>①お酒 ②塩 ③油 (心の中で5つ数える)</p> <p>答えは①の「お酒」です。「酢」は、実は「お酒」から作ります。お酒に酢酸菌を加えて発酵させると、お酒のアルコール成分が、酢の成分に変わります。「酢」という漢字と「酒」という漢字が似ているのも、酢が、酒から“作”られるところからきているんですよ。</p>
28日 (金)	ごはん 牛乳 (小) 鯖の塩焼き (保幼中) 豚肉と ごぼうのつくね かおり和え なすのみそ汁	なす	<p>なすはインドが原産といわれています。もともと暑い地域の植物なので、高温を好みます。日本へは中国から渡ってきて、奈良時代には栽培されていました。「なす」という呼び名の由来は、夏にとれる野菜、つまり「夏の実」から「なすび」になり、いつしか「なす」になったという説が有力です。なすには、夏の暑さで汗とともに失われる「カリウム」が含まれています。しっかり食べて、夏バテを予防しましょう。</p>

<small>にち ようび</small> <b>日曜日</b>	<small>こんだて</small> <b>献立</b>	<small>きょう はなし</small> <b>今日のお話</b>	
31日 (月)	そぼろごはん <small>ぎゅうにゆう</small> 牛乳 きゅうりの酢 <small>す</small> の物 ふのすまし汁 <small>じり</small>	ふ (クイズ)	<p> <small>きょう</small> 今日、「おつゆふ」を <small>い</small> 入れたすまし汁 <small>じり</small> です。クイズです。「ふ」は、  <small>こむぎこ</small> 小麦粉の“<small>せいぶん</small> ある成分”を <small>かた</small> 固めたものです。その成分 <small>な</small> とは何でしょう？                      ①たんぱく質 ②でんぷん ③カルシウム (心 <small>こころ</small> の中 <small>なか</small> で5つ <small>かず</small> 数える)                      答えは①のたんぱく質 <small>こた</small> です。「ふ」は、小麦粉 <small>こむぎこ</small> 中の、“グルテン”という                      たんぱく質 <small>しつ</small> をかためたものです。「ふ」には「生 <small>なま</small> ふ」と「焼 <small>や</small> きふ」がありますが、                      生 <small>なま</small> ふはグルテンにもち米 <small>こめ</small> を加えて、蒸 <small>む</small> したりゆ <small>くわ</small> でたりして作 <small>つく</small> ったも                      の、焼 <small>や</small> きふは、グルテンに小麦粉 <small>こむぎこ</small> を加えて、焼 <small>や</small> いて作 <small>つく</small> ったものです。給                      食 <small>きゅう</small> では、焼 <small>や</small> きふ <small>つか</small> を使 <small>か</small> っています。軽 <small>かる</small> くても、実 <small>じつ</small> は栄 <small>えい</small> 養 <small>よう</small> 豊 <small>ほう</small> 富 <small>ふ</small> なんですよ。                 </p>