

# 今週の給食

7/6~7/10



7月6日(月)

- ・たくあんごはん
- ・鶏飯汁
- ・鮭の塩焼き
- ・青菜のおひたし
- ・牛乳



## 🐔 鶏飯

鹿児島県奄美群島の郷土料理で、だし茶漬けに似た食べ物です。茶碗に盛ったごはんに、ほぐした鶏肉、錦糸卵、しいたけ、パパイア漬けかたくあん漬けなどの具とねぎや刻みのり、白ごまなどの薬味をのせ、丸鶏を煮てとったスープをかけて食べます。給食では、スープをごはんを別に配膳しましたが、かけて食べましょう。



7月7日(火)

- ・七夕ちらし
- ・七夕汁
- ・豚肉となすのみそ炒め
- ・七夕フルーツミックス
- ・牛乳



## 🎋 七夕

七夕は、中国の古い行事「乞巧奠(きっこうでん)」からきています。日本では、平安時代から行われています。

農作業を司る彦星と養蚕や針仕事を司る機織りの織姫が、一年に一度、再会できる日です。

この日には、短冊に願い事を書いて書道や詩歌などの上達を願う風習があります。



7月8日(水)

- ・ごはん
- ・ほたてと青菜のスープ
- ・チンジャオロース
- ・もやしのごま酢和え
- ・牛乳



## 🍆 ピーマン

夏野菜の代表「ピーマン」。カロテンやビタミンCが豊富にふくまれているので、体を守る働きを高めます。

独特の苦みがあるので、苦手な野菜に挙がることも多いですが、ピーマンの繊維に沿って縦に切ったり、熱を加えると苦みを感じにくくなるそうです。調理方法を工夫して、苦手な野菜が少なくなると嬉しいですね。



7月9日(木)

- ・焼きカレーパン
- ・トマトのスープ
- ・カリカリごぼうのサラダ
- ・すいか
- ・牛乳



## 🍉 すいか

すいかの原産地は南アフリカで、中国を経由し17世紀頃、日本に伝わりました。江戸時代には、赤色の果実が気味が悪いと敬遠されていましたが、冷えたすいかのおいしさは、庶民の間では大人気だったそうです。

すいかは、90%以上が水分なので、体の渴きを潤してくれるため、熱中症予防にも効果的な食べ物です。



7月3日(金)

- ・茶飯
- ・なすのみそ汁
- ・鶏肉の南蛮漬け
- ・ゴーヤチャンプルー
- ・牛乳



## 🍆 ゴーヤ

沖縄県で栽培が盛んなゴーヤ。

ゴーヤと聞くと、多くの人がイメージするのが「苦み」です。実は、この苦みのもととなる成分は、「モルデシン」と呼ばれています。

「モルデシン」には、胃腸を刺激し、食欲を増進させる働きがあるので、夏バテ防止の役割もあります。

