



がつ きゅうしよく
7月の給食ひとことばなし



(東部第1・東部第2調理場管内)

日	曜	こんだてめい	ひとことばなし (太字にしている料理のおはなしです)	ワンポイントアドバイス
1	月	むぎごはん ぎゅうにゅう トックスープ あげえびしゅうまい(2こ) もやしのナムル いわしのほしこぎかな	トックスープは、かんこくのおもちの「トック」を使ったスープです。トックはいつもみんなが食べている「お米」を、よくついて作られています。かんこくでは、日本の「おぞうに」のようにして食べたり、なべに入れて食べたりします。もちもちしているので、よくかんで食べましょう。	いわしのほしこぎかなは、かたいのでよくかんで 食べましょう。
2	火	ごはん ぎゅうにゅう かきたまじる なすいり にくみぞひじきどんのく れいとうみかん	なすの種類は、長い卵形や 40cmもある長なすなど、いろいろあります。色は、よく食べる 紫色のほか、白色や緑色もあります。体を冷やす働きがあるので、暑い夏になすを食べて、ほてった体を冷やすとよいですね。	れいとうみかんのかわは、はいてきたふくろに 替えましょう。
3	水	クロスロールパン はっこうにゅう パンブキンポタージュ キャベツとウインナーのソテー	ソテーとは、西洋料理の調理方法のひとつで、少しの油で炒め、しっかり火を通す料理のことをいいます。ソテーには「飛びはねる」という意味があります。今日は、キャベツとウインナー、にんじん、ピーマンを炒め、塩とこしょうで味をつけました。	パンのふくろと、のこったパンは べつべつのふくろにあつめましょう。
4	木	わかめごはん ぎゅうにゅう にくじゃが かつおとだいの レモンじょうゆあえ	肉じゃがの発祥は、意外にもヨーロッパでよく食べられている「ビーフシチュー」が元であったそうです。明治時代の日本で、ビーフシチューを作るときに必要な調味料がなかったため、しょうゆとさとうで味付けをしたことが、始まりだと言われています。	
5	金	むぎごはん ぎゅうにゅう たなばたじる ハンバーグのおろしだれかけ きゅうりのしおこんぶあえ たなばたゼリー	七夕は、短ざくに願いごとを書いて竹にかざりつけ、さいほうや書道などの技術や芸の上達を願う日です。今日は七夕をイメージして、かまぼこやオクラは星に、サボテンきしめんは川に見立てた「すまし汁」をつくりました。	たなばたゼリーのカップは、かさねてあつめましょう。
8	月	ごはん ぎゅうにゅう スタミナじる まぐろのあまからに きざみたくあん てまきのり	今日はスタミナじるです。夏を元気にのりきるために必要なビタミンB ₁ をふくむ「ふた肉」と、ビタミンB ₁ の働きをよくする「にんにく」を使っています。しっかり食べて、これから暑くなる夏を元気に過ごしてください。	てまきのりに、ごはんたまぐろのあまからに、たくあんをのせて、まいて食べましょう。
9	火	むぎごはん ぎゅうにゅう サボテンキーマカレー えだまめコロケ きゅうりのサワーづけ	枝豆は、大豆が未熟な緑色をしていて、まだやわらかいうちに収穫したもので、野菜の仲間です。今日は、コロケの中に枝豆が入っています。	ごはんサボテンキーマカレーを のせて食べましょう。
10	水	ごはん ぎゅうにゅう もずくいりごもくじる ゴーヤチャンプル とうにゅうココアプリン	もずくは、ほかの海藻に巻きついて生活しているので「藻にくつつく」から「もずく」という名前がつけました。糸のような形をしていて、ぬるぬるしています。ゴーヤには、ビタミンCがたくさん含まれています。また、苦みには食欲を増す効果があります。	とうにゅうココアプリンのカップは かさねてあつめましょう。
11	木	ミルクロールパン ぎゅうにゅう だいずとウインナーのトマトに ツナサラダ れいとうパイナップル	トマトには、グルタミン酸といううま味成分が入っています。これは昆布のうま味と同じものです。種の周りのゼリー状の部分にたくさんふくまれているので、加熱するとうま味は強くなります。今日は、大豆と いっしょに煮込みました。	れいとうパイナップルのふくろは、はいていたふくろに 替えましょう。



7月の給食ひとことばなし



(東部第1・東部第2調理場管内)

日	曜	こんだてめい	ひとことばなし (太字にしている料理のおはなしです)	ワンポイントアドバイス
12	金	ごはん ぎゅうにゅう ジャーチャンドウフ さげだんごのあますあん ブルー	すももは、ももに比べて酸っぱいことから「すもも」といわれます。中国生まれの「日本すもも」とヨーロッパ生まれの「西洋すもも」があり、それぞれ「プラム」と「プルーン」といわれます。プラムは生で、プルーンは今日のように干して食べることが多いです。	ジャーチャンドウフを、ごはんにのせて たべてもいいですよ。
16	火	むぎごはん ぎゅうにゅう ぎゅうどんのぐ ちくわのいそべあげ (2こ) えだまめ	のりを使った料理、または、いそでとれた魚や貝などを使った料理のことを「いそべ」と呼びます。その中でも、材料にのりを巻いたり、衣にのりを混ぜてあげたりしたものを「いそべあげ」といいます。	ごはんにぎゅうどんのぐをのせてたべましょう。
17	水	ごはん ぎゅうにゅう たまごとし さばのみそに ぎゅうりのうめごまあえ	さばは、日本で昔から食べられている魚で、日本近海では、本さばといわれる「まさば」と、小さな黒い斑点がある「ごまさば」がたくさん取れます。まさばは秋においしくなり、ごまさばは一年中味が変わらないといわれます。今日は、愛知県産の豆みそを使った「さばのみそに」です。	たまごとしを、ごはんにのせてたべてもいいですよ。
18	木	ごはん ぎゅうにゅう ハッシュドビーフ シャキシャキポテトサラダ セレクト [ミニチョコたいやき アセロラゼリー	ハッシュとは、薄く切った肉のこと、または、細かく切ることをいいます。今日は薄切りの牛肉と、スライスした玉ねぎをよく炒め、にんじんやマッシュルームを加え、デミグラスソースやトマトケチャップなどで煮込んで作りました。	ごはんハッシュドビーフをのせてたべましょう。 セレクトのごみは、べつべつにあつめましょう。



なぜ、水分を補給しなくてははいけないの？

私たちの体は、半分以上が水分でできています。体の中の水分は、体温の調節をしたり、血液や体液の濃さを調整したり、体に必要なものを運び、必要でなくなったものを外に出すなど、大切な働きをしています。でも毎日、尿や便、汗や吐く息などから水分が出ていくので、その分の水分を食事や飲み物から補給しなくてはなりません。大量に汗をかいたりして体内の水分が不足すると、脱水症状が起こり、脱水が進むと命にかかわり危険な状態になる場合もあります。



暑い夏は特に、熱中症予防のためにも、水分補給が大切です。

いつ飲むの？

水分は、のどがかわいたと感じる前に、こまめに、コップ1ばい程度とることが大切です。特に、朝起きたときや、お風呂に入る前後など、意識して水分補給をしましょう。また運動するときには、運動する前後はもちろん、運動中もこまめに水分をとりましょう。のどがかわいてから、がぶ飲みするのはやめましょう。



何を飲むといいの？

基本的に水やお茶など、甘くない飲み物を飲むようにしましょう。炭酸飲料などの甘い飲み物を飲みすぎると、肥満や糖尿病、むし歯の原因になります。また、おなかがいっぱいになり、食事が食べられなくなると、夏バテの原因にもなります。冷たい飲み物のとりすぎにも注意しましょう。

