



給食ひとくちメモ



日 (曜日)	テーマ	内 容
1 (火)	今月の目玉	今月は、幼小学部のみなさんのリクエスト献立が登場します。夏の到来で、ちょっと食欲減退…、ということもあるかもしれませんが、ちょこちょこと登場するリクエストメニューに注目してくださいね。
2 (水)	とうもろこし	今日は「むしとうもろこし」があります。実はこのとうもろこし、幼小学部のみなさんが一生懸命皮をむいてくれました。1本のとうもろこしに、皮はたくさん巻いているし、ひげもたくさんありましたね。中学部では理科の授業で観察した人もいます。どんなことを発見したか、教えてくださいね。
3 (木)	きゅうり	きゅうりは「夏野菜」です。夏野菜には高くなった体温を下げてくれる働きがあります。夏にたくさん取れる野菜は、夏に食べておきたい野菜なのです。
4 (金)	白菜キムチ	「キムチ」は朝鮮半島でよく食べられているお漬物です。キムチにはたくさん唐辛子が使われていて、赤い色をしています。唐辛子には発汗作用（汗を出す働き）があるので、食べた時にはちょっと暑くなりますが、汗を出して体温を下げてくれます。辛い物が苦手な人は、少しずつ食べてみてくださいね。
7 (月)	七夕 (星形コロケと オムレツ)	今日は七夕です。古くから行われている日本のお祭り行事で、毎年7月7日の夜に、願いごとを書いた色とりどりの短冊や飾りを笹の葉につるし、星にお祈りをする習慣が今も残ります。また、空に輝く星をモチーフにした物語があるため、7月7日に星が見えるかどうか、というのは人々の関心事でもあります。でも安心してください。今日は、雨でもはれでも、給食に2つの星がキラキラ輝くことでしょう。
8 (火)	幼小学部リクエスト① 「揚げぎょうざ」	今日は、幼小学部からリクエストのあった「揚げぎょうざ」です。ぎょうざは中国生まれの食べ物で、年越しやお正月に食べるなど、おめでたい食べ物だそうです。日本では焼き餃子が多いですが、本場中国では、水餃子といって、ゆでてたれをつけて食べるのが多いそうです。
9 (水)	幼小学部リクエスト② じゃがいものきんぴら	5月に間違えて書いてしまった「じゃがいものきんぴら」。幼小学部さんでは、いったいどんな料理なんだ？とずっと気にしてくれていたようです。ついに今日、登場します。お楽しみに！
10 (木)	シルバーサラダ	今日の「シルバーサラダ」は、春雨と野菜をマヨネーズで和えたサラダです。なぜ、「シルバー」なのか、昔からあるサラダなのですが、はっきりとした名前の由来は分かりません。出来上がった時に春雨が銀色に光っているように見えるからかな、と栄養教諭は思っています。

日 (曜日)	テーマ	内 容
11 (金)	うどん	うどんは、日本全国で食べられている麺です。基本的には、小麦粉（中力粉）、塩、水のみで作られますが、地域によっては、海藻の粉末を混ぜ込んだものがあります。現代の家庭では、イチから小麦粉を練ってうどんを食べることはあまりしませんね。お店で売っている形としては、ゆでうどん、干しうどん、生うどん、冷凍うどん、などがあり、それぞれ保存方法や賞味期限が異なります。干しうどんなどは、とても長い期間保存ができるので、非常食としてもおすすめです。
14 (月)	ラタトゥイユ	ラタトゥイユ（フランス語: ratatouille）とは、フランスの南の地域、プロヴァンス地方、ニースの野菜煮込み料理です。玉ねぎ、ナス、ピーマン、ズッキーニなどの夏野菜をにんにくとオリーブ油で炒めて、トマトを加えて煮込みます。暖かいままでも、冷たく冷やしてもおいしい料理です。
15 (火)	幼小学部リクエスト③ チョレギサラダ	チョレギサラダは、韓国風に味をつけたサラダです。「チョレギ」というのは、付け込んでいないキムチ（浅漬けキムチ）のことをいい、少し辛いドレッシングで野菜を和えています。
16 (水)	赤魚	みなさん「赤魚」ってどんな魚かわかりますか？赤魚は、その名のとおり体が赤い魚なのですが、本当の名前は、アコウダアイ、メヌケというような名前だそうです。スーパーでは冷凍のカチンコチンの状態で売られています。日本では宮城県よりも北で獲れ、鮮魚の状態ではあまりみかけない魚です。
17 (木)	まるごと幼・小学部リクエスト献立！	今日の献立は「まるごと幼小学部リクエスト」です。 カレーライス、キャベツのサラダ、アイスクリームとなりました。今日のカレーライスは、夏野菜をたっぷり使った夏野菜カレーです。キャベツのサラダは、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、コーンを使ったシンプルなサラダ、そして、デザートに夏にうれしいアイスクリームです。ちょっぴり総エネルギーは高くなりましたが、元気よく活動してくださいね。 今日は、1学期最後の給食です。長い夏休みに入りますが、「早寝、早起き、朝ごはん」を忘れずに、元気に過ごしましょう。