# ７月予定献立表

＜給食目標＞
**夏の食生活と健康について理解し、健康増進に努めよう。**

食べる前に自分の食器の
位置を確認しましょう。

No. 1

| 日 | 曜 | 献立 | 一口メモ |
|---|---|---|---|
| 1 | 木 | 梅和え<br>信田煮<br>枝豆そぼろごはん<br>すまし汁<br>MILK | 栄養素は体ばかりでなく、精神的な面にも大きく影響しています。ストレスを受けると栄養素の消費が激しくなり、本来必要としている組織などに栄養素が行き渡らなくなってしまいます。人の体は、ストレスを感じると、ストレスホルモンやドーパミン、セロトニンなどの神経伝達物質を作り出して対応します。これらの材料は、たんぱく質を構成するアミノ酸です。さらには、ビタミンや鉄、亜鉛なども消費されます。ストレスに対抗するためにも、しっかりと栄養を補う必要があります。それには、朝食を抜かないことも大切です。毎日必ず朝食をとって登校してきましょう。 |
| 2 | 金 | 昆布の炒め煮<br>さばの香味焼き<br>ごはん<br>かぼちゃのみそ汁<br>MILK | 今日は半夏生（はんげしょう）です。半夏生とは夏至から数えて１１日目、もしくはその日から５日間をいい、梅雨明け間近の頃を指しています。一説に、半夏生の花が咲く頃であることが名前の由来と言われています。農業が中心だった日本において、夏至を過ぎて半夏生に入るまでに田植えを済ませていたそうです。福井県では半夏生に鯖（さば）を食べます。もともとはお殿様が田植えで疲れた人々に、領地内で獲れた鯖を食べるようすすめたのが、いつしか半夏生には鯖を食べるという風習になりました。 |
| 5 | 月 | 冷凍パイン<br>にんじんシリシリ風サラダ<br>タコライス<br>もずくスープ<br>MILK | 沖縄の料理を組み合わせた献立です。タコライスという名前は、メキシコのタコスからきています。タコスの具をごはんにのせて食べる料理です。ごはんの上に具とキャベツとチーズをのせて配食し、スプーンでまぜながら食べてください。にんじんしりしりは、にんじんと卵を炒めて調味料で味付けした沖縄県の郷土料理です。「しりしり」というのは千切りという意味の沖縄方言で、スライサーを使う時の「すりすり」という音から名前がついたという説もあります。沖縄県はパイナップルの生産量が日本一です。酸性の赤土で水はけのよい土壌と、30～35℃の高い気温の夏の時期が、糖度の高いパイナップルができる必須条件のため、県内でも本島北部と石垣島の限られた土地でのみ栽培ができるそうです。 |
| 6 | 火 | 切り干し大根サラダ<br>とり肉のレモンしょうゆ焼き<br>うずまきパン<br>コーンシチュー<br>MILK | とうもろこしは、ひげの数と粒の数が同じです。ひげの正体は雌(め)しべで、絹糸(けんし)とも呼ばれます。ひげの先は、花粉がつきやすいようネバネバしていて、花粉がつくと黄色の粒へと成長します。葉っぱは子葉が1枚の単子葉類で、たくさんのひげのような根をもっています。スイートコーンは夏から初秋にかけてが旬で、寒暖の差が大きい方が美味しくなると言われて、北海道をはじめ東日本中心に作られています。 |
| 7 | 水 | 七夕ゼリー<br>即席漬け<br>笹かまぼこの二色揚げ<br>ソフトめん → 親子汁<br>MILK | 七夕は、日本の信仰行事と、中国の星にまつわる伝説や行事のいくつかが混じって出来たものです。有名なのが、織姫と彦星の話です。願い事を短冊に書いて笹竹に吊るす風習は竹竿に糸をかけて裁縫や習字の上達を星に祈る中国の習わしからきているようです。今日の給食では、ソフトめんを天の川に見立てた親子かけうどんの中に、星型にんじんがいくつか入っています。また、二色揚げは、笹の葉と短冊をイメージしました。 |

| 日 | 曜 | 献立 | 一口メモ |
|---|---|---|---|
| 8 | 木 | チンジャオロースー<br>ヨーヨウハイ<br>ごはん<br>豆腐としいたけのスープ<br>MILK | 中華料理を組み合わせた献立です。日本でフーヨウハイというと、かに玉と呼ばれている料理のことで、たまごにかに肉を入れ、外はこんがり中をふんわりと半熟に仕上げて甘酢あんをかけて作られます。給食では、かにの代わりにかまぼこが入っています。チンジャオロースーとは、ピーマンと、細切りにした肉などを炒めた料理です。「青椒(ﾁﾝｼﾞｬｵ)」とは青ピーマンを、「絲(ｽｳ)」とは細切りのことを意味しています。給食では、ピーマンが苦手な人でも食べやすいよう、たけのこやもやし、甘みがあるパプリカを加えて作ります。 |
| 9 | 金 | 給食はありません。<br>お弁当を準備してください。 | |
| 12 | 月 | ツナサラダ<br>ハンバーグ<br>はさんで食べよう<br>ロスライスパン<br>ミネストローネ<br>MILK | 7月23日の開会式から8月8日の閉会式まで、東京２０２０オリンピック競技大会が開催される予定です。開会式に先駆けて、ソフトボール競技とサッカー競技が7月21日にスタートします。みなさん知ってのとおり、ソフトボールは私達が住む福島県で初戦から2日間の試合が行われます。3日目に対戦予定のイタリアの料理であるミネストローネと、6日目に対戦予定で日本の最大のライバル、アメリカでよく食べられるハンバーガーを取り入れた献立です。直接応援に行くことはできなくても、対戦国の料理を食べて、日本の選手のみなさんの健闘を祈りましょう。 |
| 13 | 火 | さやいんげんのごまよごし<br>かつおの照り焼き<br>ごはん<br>なす汁<br>MILK | 私たちの住む地域では、お盆は8月ですが、関東や北海道の一部など7月にお盆を行う地域もあります。おとなり、いわき市や平田村では、月遅れ盆の8月に行う「じゃんがら念仏おどり」が伝えられています。「じゃんがら念仏おどり」とは、新盆の家をまわり、太鼓と、鉦(しょう)という鉦(かね)を使って、唄い、おどって、亡くなった方の魂をなぐさめる郷土芸能です。唄の一節にある「盆でばなす汁、間にゃ、きゅうりもみ、十六ささぎのよごしはどうしたい」という部分から、なす汁とよごしの献立にしました。よごしとは、「ごまよごし」のことで、ごまをすりつぶして、砂糖やしょうゆで味をつけ、野菜を和えた料理です。唄では、十六ささげのよごしですが、給食では、さやいんげんを使います。 |
| 14 | 水 | ブルーベリーゼリー<br>バンバンジーサラダ<br>もち米肉だんご<br>中華ソフトめん<br>みそラーメンの汁<br>MILK | 農林水産省が行っている、新型コロナウイルス感染症の影響に伴い需要が激減してしまった国産食材を給食へ無償提供する「給食でニッポンを元気にするプロジェクト」の第2弾です。今回は福島県伊達市や福島市で飼育されている伊達鶏のささみを使って、バンバンジーサラダを作ります。伊達鶏は、フランスの鶏肉を原種として掛け合わせられて作られた銘柄鶏で、ジューシーで味わいのある肉質が特徴です。また、ストレスがかかりにくい平飼いをしているため、余分な脂が少なく弾力のある食感です。飲食店からの注文が減り、多くの食べ物が行き場を失っているそうです。感謝していただきましょう。 |