

日	曜	エネルギー量 (kcal) 小/中	* * * * *	日	曜	エネルギー量 (kcal) 小/中	* * * * *
1	水	578 / 741	◆太陽の恵みに感謝する日 半夏生◆ 今日は半夏生にちなんだ献立です。1年の中で一番昼 が長くなる日である夏至から11日目の日のことを半夏 生といいます。昔は、夏至のころに田植えを行っていま した。忙しい田植えで疲れた体を癒やす目的や、田んぼ や畑の豊作を願って、全国各地で様々なものを食べる風 習が根付きました。たこには、八本足のように稲の根が しっかり大地に広がるようにという願いがこめられてい ます。	9	木	654 / 780	◆タンタンめんはこの料理？◆ タンタンめんはもともと中国の四川省で生まれた料理で す。昔、天びん棒を担いだ行商人が町を歩きながら売って いたことから、「担ぐ」という字を使って「担々麺」と呼ばれ るようになったそうです。タンタンめんはピリッとした辛味 が特徴ですが、今日は給食用にアレンジしてみなさんが食べ やすい味付けにしています。
2	木	807 / 974	◆さっぱり味のレモン煮◆ いかフライのレモン煮は、愛知県の西尾市など三河地 方で人気の給食メニューです。レモン果汁、みりん、 しょうゆ、砂糖を使った給食センター手作りのレモン ソースをいかフライにかけた料理です。さっぱりとした 味付けで夏にぴったりのメニューです。	10	金	612 / 787	◆王様の野菜 モロヘイヤ◆ モロヘイヤの歴史は古く、古代エジプトの時代から食べら れていたそうです。不治の病に苦しんだ王様がモロヘイヤの スープを飲んで治ったという伝説もあります。アラビア語で 「王様の野菜」や「王様だけのもの」という意味のある「ム ルキーヤ」がなまってモロヘイヤと呼ばれるようになりました。 日本では1980年ごろから食べられるようになりました。 ビタミンB群やカルシウムが多く含まれています。
3	金	681 / 884	◆水分たっぷりの夏野菜 なす◆ なすは夏が旬の野菜です。水分を多く含んでいるのが 特徴です。そのため、暑い夏の時期に食べると、体をや さしく冷やしてくれるといわれています。また、なすは 油や味がよく染み込むので、今日の麻婆豆腐のような料 理にぴったりです。味わっていただきましょう。	13	月	621 / 773	◆夏野菜たっぷり ラタトゥイユ◆ ラタトゥイユはフランスの伝統的な家庭料理です。フラン ス語で「ラタ」はごった煮、「トゥイエ」は「かき混ぜる」 という意味です。トマトやズッキーニ、なすなどの夏野菜を たっぷり使って作ります。じっくり煮込むことで、それぞれ のうま味が合わさり、おいしさが増します。夏野菜のおいし さがぎゅっと詰まった料理なので、季節の恵みに感謝してい ただきましよう。
6	月	570 / 723	◆パンにはさむ世界の料理◆ スラッピージョーは、アメリカで生まれた料理です。 パンに味付けしたひき肉や野菜のソースをはさんで食べ る、サンドイッチのような料理です。パンからスラッ ピージョーがこぼれないように気を付けながら、きれい においしくいただきましょう。	14	火	661 / 850	◆世界中で食べられているまぐろ◆ 今では高級な魚として知られるまぐろですが、江戸時代 には今ほど人気がありませんでした。まぐろは傷みやすいた め、冷凍や冷蔵の技術がなかった当時は、保存が難しい魚で した。そのため、現在のように刺身や寿司の人気ネタではあ りませんでした。しかし、冷凍技術や輸送技術が発達したこ とで、新鮮なまぐろを全国に届けることができるようになりました。 今では、日本だけでなく世界中で親しまれている魚 です。
7	火	616 / 780	◆7月7日は七夕◆ 七夕は、年に一度、彦星と織姫が天の川を渡って会う ことができるといわれている日です。色とりどりの短冊 に願い事を書いて、笹に飾る風習があります。 給食は七夕にちなんだ献立です。セルフそぼろちらし 寿司の具は、ご飯にのせて食べましょう。七夕汁には天 の川に見立てたそうめん、星形のかまぼこやオクラが 入っています。	15	水	725 / 932	◆ハーブの香りを楽しもう◆ 鶏肉のハーブ焼きに使っているハーブとは、料理に香りや 風味をつける植物のことでローズマリーやタイムなどさまざ まな種類があります。今日はバジルを使っています。バジル はイタリア料理によく使われるハーブです。さわやかな香り が特徴で、肉やトマトと相性がよく、料理の風味を引き立て てくれます。
8	水	665 / 842	◆あいちの伝統野菜 十六ささげ◆ 今日のあえものには、十六ささげが入っています。愛 知県にはかりもりや守口だいこんなど37種の伝統野菜 があり、十六ささげもその一つです。大正時代には 100ヘクタール以上の面積で栽培されていました。細 長いさやの中に16つぶの豆が入っていることから「十 六ささげ」と呼ばれるようになりました。7～8月の今 の時期が旬の野菜です。	16	木	685 / 830	◆1学期を振り返ろう◆ 今日は1学期最後の給食です。4月から今日までの間でおい しかった給食はなんでしたか？また、今まで苦手だったけど 食べられるようになった食べ物がありますか？明日の終業式 が終わるといよいよ長い夏休みに入ります。学校が休みの期 間に入ると夜寝る時間や朝起きる時間が遅くなったり、1日3 食の食事をきちんととらなかったりして、生活が乱れやす くなります。夏休みも「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ元 気に過ごしましょう。

暑さに負けない夏休みの過ごし方

朝ごはんを食べよう
朝ごはんは元気の源です。しっかり食べましょう。

早寝、早起きをしよう
夏休みも生活リズムが乱れないようにしましょう。

冷たいものとりすぎに気をつけよう
冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下します。

栄養バランスのよい食事をとろう
主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。