



6（月）

献立名 ごはん、牛乳、夏野菜入りひつまみ、
にしんみそ煮^に、りんごゼリー

●なす

今日の「夏野菜入りひつまみ」には、夏が旬^{しゅん}の「なす」をつかっています。

なすは、インド生まれの野菜で、日本には約1300年前に伝わりました。夏にたくさん実^みがなることから、「夏の実」が変化して「なすび」や「なす」と呼ばれるようになったと言われていいます。なすのきれいな紫^{むらさき}色には、「ナスニン」という栄養素^{えいようそ}がふくまれており、目の健康を守ったり、免疫力^{めんえきりょく}を高めたりしてくれます。ナスニンは皮^{かわ}にふくまれているので、皮ごと食べるのがおすすめです。また、体にこもる熱を外に出してくれるはたらきもあるので、これからやってくる暑い夏を元気に過ごすためにぴったりの野菜ですね。

苦手な人も多いですが、まずはひとくちちょうせんしてみましよう。



7 (火)

献立名 コッペパン、牛乳、七夕^{たなばた}スープ、
ツナオムレツ、七夕タルト

七夕^{たなばた}

みなさんは、七夕^{でんせつ}の伝説を知っていますか。

機織^{はたお}りのおり姫と牛飼^{ひめ}いのひこ星^{うしか}は、まじめな働^{はたら}き者^{もの}でした。

しかし、結婚^{けっこん}してからは遊んでばかりいるようになり、それに怒^{おこ}った神様は、天^{あま}の川^{がわ}をはさんで、2人を離^{はな}ればなれにしました。ひこ星に会えず、泣いてばかりいるおり姫をかわいそうに思った神様は、年に1度だけ、7月7日の七夕^{わた}の日^ひに天の川を渡^{わた}って会うことを許^{ゆる}したのです。

七夕には、夜空にうかぶ天の川やおり姫がつむぐ糸に見立てて「そうめん」が食べられます。もともとは、そうめんではなく、小麦粉や米粉に水を加えて、縄^{なわ}のような形にねった「さくべい」というお菓子が食べられていたそうです。

今年の七夕は、晴れて天の川が見られるといいですね。



8 (水)

献立名 ごはん、牛乳、ささげのみそ汁^{しる}、
子持ちししゃもフライ、レモンゼリー

●ししゃも

今日はししゃものお話です。

ししゃもという名前は、その姿がやなぎの葉に似ていることから、アイヌ語のやなぎの葉という意味の「シュシュハム」からきているといわれています。

北海道には「本^{ほん}ししゃも」という日本固有^{こゆう}のししゃもがいます。しかし今は漁獲^{ぎょかくりょう}量が減ってしまったため、わたしたちが食べているししゃもは、ほとんどがカナダやノルウェーなどでとれる「カラフトシシャモ」という魚です。

ししゃもは頭から丸ごと食べられるため、骨^{ほね}や歯をじょうぶにするカルシウムをたくさんとることができます。よくかんで食べましょう。



9 (木)

献立名 ごはん、牛乳、すまし汁、
あじカツ、ヨーグルト

●あじ

今日の給食は、あじカツです。「あじ」などの魚の仲間には、体を作るはたらきがある「たんぱく質」や、じょうぶな骨^{ほね}を作る「カルシウム」などの栄養素^{えいようそ}がたくさんふくまれています。特に魚のあぶらにふくまれる「ドコサヘキサエン酸^{さん}」は、頭のはたらきをよくしてくれたり、「エイコサペンタエン酸」は血液をサラサラにしてくれたりするはたらきがあり、健康によいことで注目されています。

「あじ」という名前は、昔の人がこの魚を食べたときに、「ああ、味がよい魚だなあ」と言ったことからついたといわれており、「とてもおいしい」というのが由来です。今日のあじカツも名前の通り「よい味」がするかどうか、よく味わって確かめてみてください。



10（金）

献立名 ごはん、牛乳、小松菜と白菜のみそ汁、
県産厚焼き^{あつや}卵^{たまご}、ヨーグルト（ストロベリー）

●夏の元気に乗り切る食事のしよう

いよいよ夏本番をむかえようとしています。夏の暑さに負けないために、次のことに気をつけましょう。

①1日3回の食事をきちんと食べる。

特に朝ごはんは、1日をスタートさせる大切な食事です。朝ごはんを食べると体温が上がり、体が目覚め^{めざ}ます。

②たんぱく質をとる。

たんぱく質が足りないとスタミナ不足になります。肉や魚、大豆や豆腐^{とうふ}、卵^{たまご}などをまんべんなく食べるようにしましょう。

③野菜を食べる。

特に夏の太陽をあびて育った夏野菜には、ビタミンやミネラルがたくさんふくまれています。

暑くて体力が落ちるこれからの季節こそ、栄養バランスのよい食事をとり、元気に夏を乗り切りましょう。



13 (月)

献立名 ごはん、牛乳、にらと豆腐^{とうふ}のみそ汁^{しる}、
にしんみぞれ^に煮、ラムネゼリー

●こまめに水分補給^{ほきゅう}をしよう

汗をたくさんかく夏は、のどがかわく前に水やお茶を飲んで、こまめに水分をとることが大切です。みそ汁やスープ、ごはんやおかずにも水分がふくまれているので、食事をしっかり食べることも水分補給につながります。また、夏野菜やくだものには、水分とあわせてビタミンやミネラルなどの栄養素^{えいようそ}もふくまれています。

水分補給ときいてスポーツドリンクを思いうかべた人はいませんか？スポーツドリンク^{かつよう}を活用すると水分といっしょに失^{うしな}われたミネラルを補給することができますが、糖分^{とうぶん}も多くふくまれています。飲みすぎると糖分をとりすぎることにつながるなので、注意しなければなりません。上手な水分補給をして、暑さに負けないようにしましょう。



14 (火)

献立名 コッペパン、牛乳、中華スープ、

はるまき
春巻、ヨーグルト（ストロベリー）

●わたしはだれでしょう

今日はスリーヒントクイズです。3つのヒントをきいて、どの食品のことか考えてみましょう。

ヒント① 海に^は生えています。

ヒント② みどりや赤、白などさまざまな色があります。

ヒント③ ^{しょくもつ}食物せんいやミネラルが^{ほうふ}豊富です。

どの食品かわかりましたか？答えは「海そう」です。今日は「中華スープ」に「わかめ」をつかいました。わかめや^{こんぶ}昆布といった海そうの仲間は、おなかのそうじをする「食物せんい」や「カルシウム」、「鉄分」などのミネラルを多くふくんでいます。どちらも元気にすごすために^か欠かせない^{えいようそ}栄養素です。



15 (水)

献立名 コッペパン、牛乳、ミネストローネ、
チキンピカタ、みかんゼリー

●^{しょくちゅうどく}食中毒に気をつけよう

食中毒は1年を通して発生しますが、気温が高くなると、^{げんいん}原因となる^{さいきん}細菌やウイルスが増えやすくなります。給食センターでは、細菌やウイルスを「もちこまない」、「つけない」、「ふやさない」、「^{やくそく}やっつける」の4つの^{よぼう}約束で食中毒を予防しながら給食を作っています。

^{じつ}実は、みなさんにもできる食中毒予防があります。それは「手^{あわだ}洗い」です。食事の前に、よく^{あわだ}泡立てた石けんでていねいに手を洗い、よごとともに細菌やウイルスを水で流しましょう。そして、洗い終わったらせいけつなハンカチでふきましょう。給食時間だけでなく、家や外で食事をする前にも、きちんと手をあらうようにしましょう。



16 (木)

献立名 ごはん、牛乳、大根と生揚げのみそ汁、
さば^て照り焼き、ヨーグルト

●さば

さばは、今日の照り焼きのほかにも、みそ煮やみぞれ煮、さば入りせんべい汁など給食に多く登場します。いわしやあじ、さんまなどと並^{なら}んで、背が青く見える青^{あお}魚^{さかな}の代表^{だいひょう}的なものです。みなさんは、これらの魚の背がなぜ青いか知っていますか？

背の青い魚は、海の上の方を泳いでいるため、空から鳥に見つかりやすくなります。敵^{てき}である鳥に見つからないようにするため、水^{すい}面^{めん}にうつる空の色をまねて、背中が青くなったといわれています。反対におなか^{うば}は白く輝いています。このおなかを海の中から見上げると、きらきら光った水面にまぎれて目立ちにくくなっています。こうして鳥や海の中にいる魚から身を守っているのです。背の青い魚を見かけたら、色^{いろ}の様子も観^{かん}察^{さつ}してみましょう。



17 (金)

献立名 ごはん、牛乳、
キャベツとえのきたけのみそ汁^{しる}、
豆腐ハンバーグ、ピーチゼリー、
中学校のみミニフィッシュアーモンド

●^{とうふ}豆腐

今日は豆腐ととり肉をつかった豆腐ハンバーグです。

豆腐は約 2000 年前に中国で生まれ、日本に伝わったのは奈良時代です。江戸時代には、「豆腐百珍^{とうふひゃくちん}」という豆腐料理だけを集めた本が出されるほど、人々に広がりました。

お坊さんたちが食べる「精進料理^{しょうじん}」にも豆腐がつかわれています。仏教の教えでは、肉や魚を食べることは禁止^{きんし}されているため、お坊さんたちは、肉や魚を食べることができません。肉や魚にふくまれるたんぱく質が不足することを防ぐため、たんぱく質が豊富な大豆や、豆せい品^{せっきょくてき}を積極的に取り入れてきました。精進料理には、豆せい品のなかでも、豆腐を利用した料理が多くつかわれています。豆腐は昔から人々の生活になくてはならない食べ物だったんですね。



21 (火)

献立名 コッペパン、牛乳、野菜スープ、
いろど彩り野菜の肉だんご、雪にんじんむしパン

●料理にちょうせんしてみよう

夏休みが近づいてきました。夏休みは、いろいろなことにちょう
せんできるよい機会です。家族と相談して、食事の準備やかたづけ
の手伝い、料理にちょうせんしてみませんか。安全に料理をする
ときのポイントをいくつか確認してみましょう。

- ①エプロンやさんかくきんなどのみじたくを整える。
- ②こまめに手を洗う。
- ③ほうちょう包丁を持ったまま歩いたり他の人に向けたりしない。
- ④火を使っているときはそばをはなれない。

野菜を洗ったり、食器をテーブルにならべたり、かんたんなこと
から始めてみてもいいですね。きっといつもよりおいしく感じると
思います。



22 (水)

献立名 ごはん、牛乳、チキンカレー、
星がたコロッケ、ヨーグルト

●楽しい夏休みをすごすために

もうすぐ楽しい夏休みがやってきます。長い休みが続くと、食事や生活習慣がみだれやすくなるので注意が必要です。夏の暑さに負けないために、次の「な・つ・や・す・み」に気をつけましょう。

- ・「な」 なんでも食べてしょうぶな体をつくろう。
- ・「つ」 つめたいもののとりすぎに気をつけよう。
- ・「や」 野菜をしっかり食べよう。
- ・「す」 すいぶんほきゅう 水分補給をこまめにしよう。
- ・「み」 みんなで食事をする機会をつくろう。

バランスのよい食事やきそく正しい生活を意識して、夏休みも元気にすごしましょう。



23 (木)

献立名 ごはん、牛乳、スワンラータン、

県産^{あつや たまご}厚焼き卵、あおもりプリン

●スワンラータン

今日の給食の「スワンラータン」は、「サンラータン」とも呼ばれる、
ぴりっと^{から}辛くて、すっぱいスープです。スワンラータンは、中国の^し四
^{せん}川料理のひとつで、四川料理には他に^{ほか}「マーボー豆腐」や^{たんたんめん}「担々麺」、
「エビのチリソース^に煮」などがあり、^{からみ}辛味のある料理が多いのがとく
ちょうです。

「スワンラータン」の^{あじつ}味付けは塩、こしょうやラー油、^す酢をつかっ
ています。酢には、^{きん}菌をやっつける効果もありますが、とくに注目さ
れるのは^{つか}疲れをとってくれる^{はたら}働きです。酢の^{さんみ}酸味やこしょう、ラー油
の辛味で^{しょくよく}食欲が増し、おいしく食べることができるので、暑い夏にぴ
ったりのスープです。すっぱい味が苦手な人も多いようですが、少し
ずつチャレンジしてみましょう。



24 (金)

献立名 ごはん、牛乳、煮しめ、
いわしごまみそ煮、シークワサーゼリー

●^{はちのへさんしゃたいさい}八戸三社大祭

三社大祭の歴史は古く、今から約300年以上前にさかのぼります。当時、作物がとれずに苦しめられていた人々が、現在の「おがみ神社」に天候の回復や、豊作をお祈りしました。その結果、収穫を無事にむかえられたので、そのお礼としてみこしを作り、現在の「新羅神社」に巡行したことがお祭りの始まりだそうです。

昔から、みこし行列が通る町内に住む家々では、赤飯や煮しめ、なす焼き、昆布まき、きゅうりもみ、とうもろこしなどのきょうど料理や季節の料理をつくってお客さんをもてなし、お祝いしたそうです。

今日は、三社大祭にちなんだ給食です。昔からの伝統を大切にしていきたいですね。