



6(月)

献立名 ごはん、牛乳、ささげのみそ汁、
いわししょうが煮^に、りんごゼリー

●ささげ

今日のみそ汁には「ささげ」をつかっています。「ささげ」とは、次の3つのうち何をさすでしょう？

- ① とり肉の「ささみ」のこと。
- ② 野菜の「さやいんげん」のこと。
- ③ 笹^{ささ}の葉のこと。

こたえは②で、ささげは野菜の「さやいんげん」のことです。

八戸周^{しゅうへん}辺の地方では、「ささげ」や「ささぎ」ともよびます。夏は、八戸の近くの地域で「ささげ」が多くとれるので、地元の新鮮^{しんせん}な野菜をおいしくいただくことができます。



7 (火)

献立名 ごはん、牛乳、すまし汁^{じる}、
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、^{あじ}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^{たし}てみてください。



8 (水)

献立名 ごはん、牛乳、キャベツとえのきたけのみそ汁、
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

●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」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。



9 (木)

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

●夏の元気に^の乗り切る食事をしよう

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。



10（金）

献立名 ごはん、牛乳、塩とん汁^{じる}、
子持ちししゃもフライ、
ヨーグルト（ストロベリー）

●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^{ぎょ}獲^{かく}量^{りょう}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。



13 (月)

献立名 ごはん、牛乳、夏野菜入りひつつみ、
にしんみそ煮^に、レモンゼリー

●なす

今日の「夏野菜入りひつつみ」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。



14 (火)

献立名 ごはん、牛乳、スワンラータン、
県産^{あつや}厚焼き^{たまご}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」、
「エビのチリソース煮^に」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」の味付けは^{あじつ}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^{しょくよく}辛味で食^{しょくよく}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。



15 (水)

献立名 ごはん、牛乳、切り干し大根のみそ汁、
いわしの^{うめ に}梅煮、ヨーグルト

●^{どよう}土^{うし}用の丑の日

今年の土用の丑の日は7月26日です。土用とは、季節の変わり目のことで、春、夏、秋、冬のそれぞれに土用の丑の日があります。その中で、夏の土用の丑の日には、暑さに負けないよう、名前に「う」のつく食べものを食べるとよいといわれており、「きゅうり」や「すいか」などの「^{うり}瓜」の仲間、「うなぎ」や「うどん」、「^{うめ ぼ}梅干し」などが食べられています。ほかには黒い食べ物を食べる^{しゅうかん}習慣もあり、「しじみ」などが食べられています。

今日は土用の丑の日^{こんだて}献立として、名前に「う」がつく梅をつかった「いわしの梅煮」をとりいれています。しっかり食べて夏の暑さをふきとばしましょう。



16 (木)

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 食^{しょく}物^{もつ}せんい^{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。わかめや昆布といった海そうの仲間は、お腹のそうじをする「食物せんい」や「カルシウム」や「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。



17 (金)

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

●^{しよくちゅうどく}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「手あらい」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あらい、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、あら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。



21 (火)

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

●料理にちょうせんしてみよう

もうすぐ夏休みですね。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包^{ほう}丁^{ちよう}を持ったまま歩いたり他の人^{ほか}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、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、^{さくもつ}作物がとれずに苦しめられていた人々が、^{げんざい}現在の「おがみ神社」に天候の回復や、^{ほうさく}豊作を^{いの}お祈りしました。その結果、^{しゅうかく}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「^{しんら}新羅神社」に^{じゅんこう}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、^{せきはんに}赤飯や^に煮しめ、なす焼き、^{こんぶ}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^{でんとう}伝統を大切にしていきたいですね。



23 (木)

献立名 コッペパン、牛乳、
ほうれん草とベーコンのスープ、
フィレオチキン、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^{うしな}失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。



24 (金)

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

●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^{せいかつしゅうかん}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。