

<p>7月1日(月) とうがん きょうは、冬瓜のスープができました。冬瓜の旬は、7月から10月です。夏野菜ですが、冬まで貯蔵できるので、冬の瓜と書いて、冬瓜という名前がつけました。90%以上も水分で、さっぱりとした食感です。体を冷やしてくれる作用があるので、冬ではなく、夏に味わいたい野菜です。</p>	<p>2日(火) キャベツ 日本でキャベツが栽培されるようになったのは、明治の末から大正時代にかけてです。今では、四季を通じて栽培されています。含まれている栄養素としては、ビタミンCやカリウムが多く、胃腸障害に効果があるビタミンUを含むので、胸やけやげっぷ、胃もたれなどに効き目があります</p>	<p>3日(水) みそ 味噌は、初めは「コマビシオ」と呼ばれていましたが、それが「ミショウ」に変わり、さらに味噌になったと言われています。味噌は、戦争の時の食料として研究されました。味噌汁ができたのは、応仁の乱の時と言われていいます。味噌汁を1日3回飲むと、ガン予防になると言われています。</p>	<p>4日(木) 牛乳 牛乳を人間が飲むようになったのは、とても古くからのことで、大昔ペロニアという国で、今から約4千年も前に、牛を飼うことについて法律ができていました。その頃の壁面には、牛の乳を搾っている絵が描かれていました。搾った乳は、飲むほかに、顔を洗うのにも使っていたそうです。</p>	<p>5日(金) 七夕給食 たなばたには、そうめんを食べる。年間無病息災を祈願します。これは中国の小麦料理で祈願する風習が伝わって、日本でも始まりました。そうめんは天の川をイメージしたり、織姫の織り糸をイメージしたたなばたには欠かせない食べ物です。今日はそうめん入りのたなばたスープでお祈りしましょう。</p>
<p>8日(月) ふくしまふるさとメニュー 「国見町にちなんだ献立」でふるさと再発見給食の登場です。主菜は、「さばのみそ煮」で、古くから人々に愛され続けている国見グルメのひとつです。副菜の中華サラダ、汁物の大根の中華スープは、「国見町食卓図鑑part2」から、夏にふさわしい2つの料理を選びました。国見町には、大地の恵みを受けたおいしい食べ物がたくさんあります。またその食材を活かして知恵と工夫から生まれる家庭料理がたくさんあります。</p>	<p>9日(火) やきそば やきそばは大正～昭和にかけて屋台や駄菓子屋などで軽食として食べられてきました。給食ではパンとやきそばはどちらも主食であるという意見が出され、献立からなくなったこともあり、今日は野菜たっぷりのおかずやきそばをパンにはさんで食べましょう。</p>	<p>10日(水) 夏野菜カレー 夏野菜はビタミンAやビタミンCが豊富です。今日のカレーは給食センターでは500人分作れる大きな釜を2つ使い、じっくり煮込んで作りしました。ビタミンAやビタミンCは夏バテを予防します。夏野菜カレーで夏バテを予防しましょう。</p>	<p>11日(木) ミネストローネ ミネストローネは、イタリア北西部ロンバルディアで生まれた実だくさんのスープです。ベーコンやたくさんの野菜を炒め、ブイオンを加え、トマトを入れ煮ます。パスタ類や米などを加え、塩胡椒で味を整えます。日本の味噌汁と同じように、たくさんの野菜も入っていて、健康によいスープです。</p>	<p>12日(金) すいか すいかは、日本には中国から16世紀に伝わり、気候の温暖な地域で広く栽培されました。「西瓜」の字は、中国に西側の方が伝えられた瓜であったことに由来します。西瓜は、果肉の90%以上が水分で、糖質と少量のリンゴ酸とカロテンを含みます。西瓜の果汁には、利尿の効果があります。</p>
<p>熱中症予防 すいか  体温を下げる働きをします。熱中症予防におすすめです。</p>	<p>16日(火) お誕生日おめでとう給食 7月生まれのみなさん、お誕生日おめでとうございます。今日は、パイナップル、ポテトとツナのチーズ焼き、キャベツとコーンのサラダ、五目スープです。おいしく、楽しく、給食を囲んで、みなさんのお誕生日をお祝いしましょう。</p>	<p>17日(水) 青森県郷土食 江戸時代の終わり、農作物がとれず、青森の農民たちは、飢えに苦しんでいたそうです。その時に生きるために考えたのが、麦やそばを食べる文化で、その中で誕生したのが、麦せんべいやそばせんべいです。このせんべいは、主食やおやつとして食べるだけでなく、汁の中に入れて食べるという「せんべい汁」も生まれました。</p>	<p>18日(木) みんなで食べる国見の日 毎月19日は『みんなで食べる国見の日』です。きょうの給食は国見町のお母さんの知恵がたくさん詰まった食卓図鑑から、藤田地区の安田さんの「南瓜の鶏そぼろあんかけ」を作ります。おいしく、楽しく国見の味を味わいましょう。</p>	<p>間食の摂取目安 約200kcal </p>



私たちの体の65~70%は水分です。この水分は、汗をかいて体温調節をしたり、血液や細胞に重要な働きをしています。ですから

大量に汗をかく夏場や運動中は適度な水分補給をしないと、熱中症などを引き起こし、命に危険が及ぶこともあります。



8月21日(水) 二期学スタート
夏休みは規則正しい時間に食事をとることができました。二期学の給食がスタートしました。今学期もみなさんの健康を考えた給食作りにつとめます。郷土食、行事食、人気メニューも予定していますので、楽しみにしてくださいね。

22日(木) お誕生日おめでとう給食
8月生まれのみなさん、お誕生日おめでとうございます。今日は、コッペパン、ジャム、さかなの香草やき、ブロッコリーと豆のサラダ。じゃがいもと野菜のスープです。おいしく、楽しく、給食を囲んで、みなさんのお誕生日をお祝いしましょう。

23日(金) じゃがいも
夏休みは規則正しい時間に食事をとることができました。二期学の給食がスタートしました。今学期もみなさんの健康を考えた給食作りにつとめます。郷土食、行事食、人気メニューも予定していますので、楽しみにしてくださいね。

26日(月) さば
1300年前ころ日本海の福井県から内陸の京都府まで朝廷へ献上さばを運んだ街道があり、さば街道として日本遺産に認定されています。さばには生活習慣病を予防する体によい脂肪が含まれています。昔の人も食べると健康になることを感じていたのかもしれないね。

27日(火) パン
英語ではブレッド、日本語ではパンかな？パンは、16世紀にもたらしたポルトガル語に由来します。小麦粉、その他の穀類の粉にイースト菌を加えて、水で練り、発酵させてから焼きます。なお、「コッペパン」とは、フランスパン風の小型のパンのことを言います。

28日(水) サルサソース
スペインやメキシコ料理によく使われるサルサソース、「サルサ」とはスペイン語で、「ソース」という意味です。タコスなどにかけて食べたことがある人もいます。思いますが、トマトや玉葱などの野菜と、ケチャップやタバスコ、オリーブ油、レモン果汁などを混ぜたらちょっとスパイシーな味のソースです。

29日(木) ゼン
鎌倉時代に水田の裏作として小麦が栽培され、中国のメン作りの技術が伝わり、日本のしょうゆ作りの技術が合わさり、江戸時代には今のようにならぬが食べられるようになりました。今日はおおぶして作った汁にとりく野菜を入れた五目うどん汁です。久しぶりの給食のメンを味わいましょう。

30(金) 残暑をのりきろう
暑い夏は体をクールダウンさせる温度調整に体力を消耗します。また食欲もなくなるので効率よく食事をとりたいものです。夏の太陽をたっぷり浴びた夏野菜はビタミン、ミネラルが豊富で、体のだるさを回復させます。夏野菜を食べれば残暑をのりきりましょう。