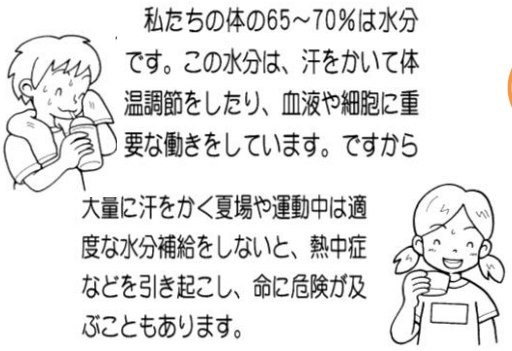
7・8月　献立アラカルト

〔旬のたべもの〕 きゅうり　かぼちゃ　オクラ　トマト
なす　ピーマン　すいか　もも

国見町給食センター

7月2日（月）	3日（火）	4日（水）	5日（木）	6日（金）
すいとん 小麦粉をねって小さくちぎって汁物に入れるすいとんは日本料理のひとつです。江戸時代から戦前は、すいとん専門の屋台や料理店が多く庶民の味として親しまれていました。今日はかぼちゃのみそ汁に給食センター手作りのすいとんです。おいしく食べてくださいね。	**カレーうどん** 明治時代は、西洋の料理を日本人の好みにかえた洋食がたくさん生まれました。カレーをメンにかけて食べるカレーそばやカレーうどんもその一つです。今日の給食では、カレーうどん汁にソフトメンを入れて、食べましょう。	**ゆかり** 赤しそふりかけ『ゆかり』は商品名ですが、いまでは料理名のようになっています。紫の色は縁（ゆかり）の色という古今和歌集を参考に、食べる人との縁を大切にしたい思いから名づけられたそうです。給食センターのゆかりごはんは人気メニューです。	**たこ** たこは英語でオクトパスOctopusといい、オクトは8、パスは足の意味から名づけられました。パスの言葉をもじって東京築地市場では、受験のお守りとして売られているそうです。研究によるとたこは高い知能を持っているようなので、ゲン担ぎに良いのかもしれませんね。	**たまご** 完全食品といわれるたまごには、コリンという無機質が多く含まれており、記憶力を高める物質をつくるもとになります。ですから毎日少しずつとりたい食品です。給食では、オムレツで大切な栄養をとりましょう。
9日（月）	10日（火）	11日（水）	12日（木）	13日（金）
ナムル 野菜や山菜、海藻などに薬味を加えて作る和え物料理で韓国の代表的な常備菜です。給食のナムルはもやし、ぜんまい、にんじん、きゅうりをごま油の薬味で和えたもので、とても人気があります。給食は作ってから食べるまでの間に味がなじんでおいしくなるからです。	**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ました。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。	**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。	**たなばた給食** たなばたには、そうめんを食べ一年間の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り、日本で始まりました。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り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無病息災をお祈りしましょう。	**かみかみ給食** よくかむことは、頭の回転を速くしたり、消化をよくしたりします。今日は食物繊維たっぷりのなっとう、切干大根炒め煮です。よくかんで食べる習慣を身に付けたいですいね。
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。	17日（火） **お誕生日おめでとう給食** 7・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、ソースメンチカツとポテトサラダをパンにはさんだ給食バーガーです。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。	18日（水） **三重県郷土食** 三重県はBMI肥満度が全国ランキング47位、つまり、一番太っていない県です。よく歩くことやひじきをたくさん食べることが秘訣だそうです。ひじきは鉄、カルシウムなどのミネラルが豊富で、脂肪との関係は燃焼促進やつきにくくする働きがあるそうです。今日は三重県の学校給食のひじき料理を作ります。食べてみましょう。	19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。給食は国見町のお母さんの知恵がたくさんつまった食卓図鑑から、藤田地区の村木さんのごろごろサラダを作ります。おいしく、楽しく国見の味を味わいましょう。	**間食の摂取目安** **約200kcal**



8月24日（金）
二学期スタート
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か。二学期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、楽しみにしていてくださいね。

27日（月）	28日（火）	29日（水）	30日（木）	31（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。夏野菜を食べて残暑をのりきりましょう。	**メン** 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なうどんが食べられるようになりました。今日はかつおぶしでとっただし汁にとりにくと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。	**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登録されています。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ませんね。	**ビタミンC** 暑さで熟睡できず、睡眠不足になっていませんか。そんな症状の時には、ビタミンCがおすすめです。オレンジやレモンなど柑橘くだものをたっぷりとることで補うことができます。いっぺんにたくさん食べなくても給食のように少しずつ食べると食べやすいですね。	**にくどうふ** にくどうふとは豚肉と豆腐の煮物です。鍋料理のすきやきと似ていますが、豆腐がメインでたまごにつけて食べない料理とされています。豆腐はたんぱく質のほかにイソフラボン、リノール酸、カルシウム、レシチンなども含まれる質のよい食品です。にくどうふをおいしく食べましょう。