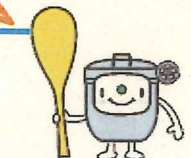


いただきますーす!

担当
 中伊豆給食センター
 栄養教諭 青嵐

☆7月の給食のごあんない☆

7月号



- 7月は夏野菜をたっぷり使ったメニューが登場します! お楽しみに。
- 3日 『七夕メニュー』 7月7日は七夕です。七夕の行事食として、そうめんや星の形いっぱいのメニューにしました☆行事食でも季節を感じてもらえたらうれしいです!
- 12日 『沖縄メニュー』 日本味の旅ツアー7月は、沖縄です。沖縄の混ぜごはん「じゅーしー」やゴーヤのいためもの、チャンプルーを作ります。暑い日が続きますが、暑い地域の食事に学んで、パワーアップしましょう!

◆7月のふるさと食材(県内産まで) ※仕入れの状況により、変わることもあります。
 米(伊豆市産コシヒカリ)、大豆(中伊豆)、ひじき(伊豆半島)、卵(中伊豆)、チンゲン菜(浜松市)
 パン(県内産小麦50%以上使用)、トマト(三島市)、ツナフレーク(焼津港)、じゃがいも(中伊豆)
 油揚げ(中伊豆産大豆使用)、黒はんぺん(焼津港)、白玉団子(県内産米粉使用)、
 干し椎茸(伊豆市)、生揚げ(中伊豆)、豆腐(中伊豆)、豚肉(県内)、すいか(函南、田中山)、
 みかん缶(県内)、焼き豚(県内)、うなぎ(県内産も使用)、枝豆(県内)



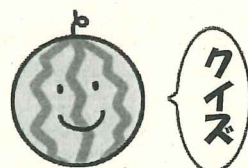
7月7日 たなばた
 ☆七夕(五節句(人日の節句、桃の節句、端午の節句、七夕の節句、重陽の節句)の一つです。中国から伝わり、韓国、台湾、ベトナムなどでも行われます。

日本でも、各地で七夕祭りが開かれ、願い事を書いた短冊や七夕飾りを笹竹につるして星に祈ります(七夕祭りは、ひと月遅れの8月7日に行う所もあります)。

七夕の行事食といえば「そうめん」です。そうめんは、平安時代に七夕の儀式でお供えされていた「黍餅」がもとになったといわれ、ちょうど夏の収穫時季であることや、織姫のつむぐ糸に見立てて食べられます。中伊豆センターでは3日に行事食を行います!



今月の旬食材 「すいか」



すいかを英語で言うと、何という?

- ①レッドメロン (red melon)
- ②ウォーターメロン (water melon)
- ③ビッグメロン (big melon)

夏の代表的な食べ物であるすいか。中の赤色はにんにんに多くふくまれるβカロテンや、トマトに含まれるリコピンによるものです。

きいろいすいか。おじいちゃんが栽培してくれたのが甘くてさややかでとっても大好きでした! 今はいろんなすいかがあるよ!! お気に入りを見つけてみてね。

給食メニュー紹介 「スラッピージョーの具」

急げ著のジョーさんが、ミートソーススパゲティをパンにはさんで食べたことから発祥した料理。学校では背割りコッペパンにはさんで食べます。

～作り方～

- ～材料(4人分)～
 - オリーブ油・・・2g
 - 豚ひき肉・・・100g
 - ※合い挽きなどでもOK!
 - 玉ねぎ・・・150g
 - 大豆(みじん)・・・60g
 - ケチャップ・・・50g
 - ウスターソース・・・17g
 - 三温糖・・・8g
 - 塩・・・0.2g
 - こしょう・・・適量
 - パン粉・・・15g
 - グリーンピース・・・12g
- ①玉ねぎはみじん切りにしておく。大豆はゆでた物をみじん切りにしたり、水煮缶をみじん切りにする。
 - ②オリーブ油で豚ひき肉を炒める。大体色が変わったら、玉ねぎを入れて炒める。塩こしょうをふっておく。
 - ③玉ねぎが透き通ったら、大豆、砂糖、ケチャップ、ソース、パン粉を入れて味を調える。
 - ④最後にゆでたグリーンピースを入れて彩りよく仕上げる。
 ※他にもにんじんやきのこなどをいれてミートソースを作っても、OK! アレンジしてみてください! 大豆は栄養価アップのために入れています。ヘルシーになりおいしいですよ。

生活習慣病を予防しよう!

5月に中伊豆中(1年生)、6月に修善寺南小(6年生)、土肥小中一貫校(9年生)、7月4日に中伊豆小(4年生)、9日に修善寺小(4年生)、16日に熊小(4年生)で生活習慣病の予防についての授業を行います。成人病と呼ばれていたのは一昔前、子どもの頃からの生活習慣も影響してきます。

砂糖、塩、油のとりすぎに注意!

砂糖の量 (小学生の摂取量目安1日20g)

- スポーツ飲料 1本約20g
- アイス1本 約20g
- 炭酸飲料 1本約50g
- クッキー 2枚約10g

おやつ時間は?

1日の中でだらだらおやつを食べていると、朝・昼・夕の食事の時間におなかが空きません。おやつ時間をしっかり決めましょう。

塩の量: (小学生7g)(中学生7.5g)/日
 油の量: (小学生60g)(中学生70g)/日

今月のつづき



緊張すると声が低く... (笑)

PTA研修部のみなさま、ご協力ありがとうございます!

6月6日に中伊豆中学校の家庭教育学級で、給食試食会を実施しました。中学校での試食会は初めて!! で私自身とても緊張しました... (難しい質問があるかな!? などなど...) 中体連前ということで「試合前の食事」についてお話しさせていただきました。つたない話に耳を傾けていただき、ありがとうございました。7月に熊小、修小。11月に中伊豆小で試食会を予定しています。お会いできるのを楽しみにしています。気をつけてお過ごしください♡