

7月

令和4年度

きゅうしよくだより

中川区教育振興会 栄養研究部



7月の目標

いろいろな食べ物を食べましょう

気温が上がり、日差しが強くなってきました。暑さに負けず、元気に過ごせるように、好き嫌いしないで、いろいろな食べ物を食べましょう。

今月の献立から

☆ 「だいすき！なごや♥めし」の日……………8日(金)

ごはん・牛乳・大えびフライ・マッシュルームソテー・台湾ラーメンスープ



名古屋の食文化の魅力を伝え、名古屋への愛着を深めていく取り組みです。給食用にアレンジした「なごやめし」の献立を組み合わせ提供します。

☆ ふるさと献立 ～ふるさと名古屋(愛知)の食べ物を知ろう～

6日(水) めひかりのから揚げ…愛知県の三河湾で水揚げされた「めひかり」を使用します。

8日(金) 大えびフライ…名古屋で親しまれている食べ物です。

台湾ラーメンスープ…なごやめしの台湾ラーメンをアレンジした献立です。

15日(金) とうがん汁…愛知県の特産物の「とうがん」を使用します。

☆ 学校の希望に応じた献立 あなごどんとメロンゼリーのこんだてに変更します。

19日(火)…ごはん、牛乳、あなごどん、きゅうりの土佐あえ、いろどりすまし汁、メロンゼリー
万場小学校だけの「学校の希望に応じた献立」として19日の献立が上記のものに変更します。

※アレルギー物質は小麦、大豆です。

今月の献立紹介

夏が旬の野菜を多く使っています。

牛肉とトマトの夏ごはん…6日(水)

<材料>(一人分)

牛肉	25g
にんじん	15g
たまねぎ	40g
なす	15g
トマト(缶)	20g
えだまめ(おき身)	10g
にんにく	0.3g
サラダ油	0.3g
塩	0.5g
こしょう	0.03g
コンソメスープの素	0.5g
砂糖	0.1g
トマトケチャップ	5g
水・トマト汁合わせて	5~10g

① にんじんはいちょう切り、たまねぎは細切り、にんにくはみじん切りにする。

② なすは1 cm くらいのいちょう切りにし、水にさらしてあくをぬく。

③ トマトは汁を切る。(汁はとっておく)

④ えだまめはゆで、流水でさまし水切りする。

⑤ 油を熱し、にんにくをいため、牛肉・にんじん・たまねぎ・なすの順に塩・こしょうしながらいため、水・トマト汁を加え煮る。

⑥ 沸騰したら、あくを取り、コンソメスープの素・トマト・砂糖・トマトケチャップを入れ煮込む。

⑦ えだまめを入れ、さらに煮る。

⑧ ごはんに⑦をかける。

生トマトを使ってもおいしくできます。

やさい 野菜について知ろう!



給食に出てくる野菜は、にんじん、たまねぎ、ねぎ、はくさいなど約40種類あります。

これらの野菜には、体の調子を整えるものになる働きがあり、体温を調節したり、

血管や皮ふ、骨、粘膜などを健康に保ったりする役目があります。



夏野菜は、水分をたっぷりと含んでいるので、体の熱を内側から冷ましてくれる働きがあります。また、太陽の光をたくさん浴びて育った夏野菜は、ビタミン類が豊富です。暑くなると汗といっしょにビタミン類も失いやすいです。夏野菜を食べて水分やビタミン類をしっかり補いましょう。

なつ やさい 夏野菜クイズ

シルエットと3つのヒントで考えましょう。答えは下にあります。

問1



- ① きれいな紫色です。
- ② 95% は水分です。
- ③ 卵のような形をしています。

問2



- ① 外は緑色で、中がオレンジ色です。
- ② 冬まで保存できます。
- ③ 童話の中で馬車になりました。

問3



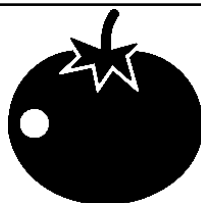
- ① 緑色の他、赤色や黄色、オレンジ色もあります。
- ② 中に小さな種があります。
- ③ よく学校で育てます。

問4



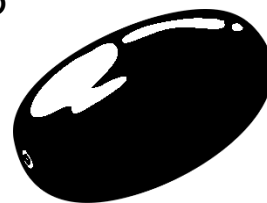
- ① 緑色の皮におおわれています。
- ② 黄色のつぶが並んでいます。
- ③ 頭から出ている「ひげ」と「つぶ」の数は同じです。

問5



- ① 赤色の他、黄色やオレンジ色もあります。
- ② 桃太郎という品種があります。
- ③ ジュースや調味料にもなります。

問6



- ① 外は緑色で、中が白色です。
- ② 冬まで保存できます。
- ③ 漢字では冬の瓜と書きます。

問1 なす(6日肉トクソの夏ごはん・12日ベジタリアンカレー) 100
 問2 かぼちゃ(11日ワンタン入りかぼちゃ汁) 100
 問3 ほうふ(11日ベジタリアンカレー) 100
 問4 とうもろこし(8日おぼろ汁) 100
 問5 トマト(9日肉トクソの夏ごはん・12日ベジタリアンカレー) 100
 問6 冬瓜(15日ベジタリアンカレー) 100

※夏場暑いのでお茶をこまめに飲んでください。