



ひとくちメモ

2019年7月
川内学校給食センター

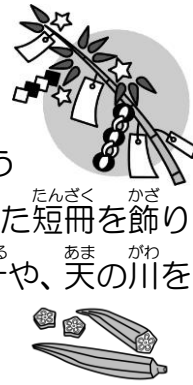
トマトたまスープ (A: 1日 B: 2日)



“トマトが赤くなると医者が青くなる”といわれるほど、トマトにはいろいろな栄養素が含まれています。特に熟したトマトの赤い色にはリコピンがたくさん含まれていて、生活習慣病の予防に効果があるといわれています。サラダなどで、生で食べることも多いですが、トマトの風味は肉や魚の臭みを消してうまみを増やしてくれるので、煮たり炒めたりして食べるのもおすすめです。

たなばたじる 七夕汁 (A: 5日 B: 4日)

7月7日は七夕です。天の神様に引き離されたおりひめとひこぼしが、1年に1度だけ、7月7日の夜に天の川を渡って会うことができるという中国の伝説にちなんだ行事です。日本では笹に七夕飾りや、願い事を書いた短冊を飾ります。給食では、お魚パスタを天の川に、おくらを星に見立てた七夕汁や、天の川をイメージしたデザートを行事献立として取り入れました。



なっとう スタミナ納豆 (A: 9日 B: 8日)

7月10日は「納豆の日」です。納豆は蒸した大豆に納豆菌をつけて、発酵させたものです。もとは大豆なので、大豆と同じようにたんぱく質や食物繊維をたくさん含んでいます。さらに発酵することで、ビタミンB2やビタミンKなどが増えてパワーアップしています。「スタミナ納豆」はひきわり納豆を豚肉やにらなどと炒めた料理です。納豆のネバネバや匂いが苦手な人でも食べやすくなっています。

にほんかくち 日本各地の料理を知ろう



おきなわけん ゴーヤチャンプルー (沖縄県) (A: 12日 B: 11日)

チャンプルーは沖縄の方言で「ごちゃませにした」というような意味で、豚肉や野菜、とうふなどの材料を炒めて作る家庭料理です。マーミナー（沖縄の方言でもやしのこと）

と)を使うときは『マーミナーチャンプルー』、タマナー（沖縄の方言でキャベツのこと）を使うときは『タマナーチャンプルー』と、使う材料の名前がつきます。今回は、ゴーヤ（沖縄の方言でにがうりのこと）を使ったゴーヤチャンプルーです。沖縄で採れたもずくを使ったスープと、沖縄特産のシークワサーのゼリーを組み合わせた献立にしました。

かいのご汁 (A: 17日 B: 16日)

かいのご汁は鹿児島で昔からお盆に食べられてきた料理です。昔は白いごはんは、お盆やお正月など特別な時にしか食べることができないごちそうでした。お盆に帰ってくるご先祖様に、ごちそうの「しろがゆ」といっしょにお供えする「かゆのそえもの」という意味で「かゆの子」と呼んでいたものがだんだんと変化して「かいのこ」となりました。大豆やなす、ごぼう、こんにゃくなどが入った具たくさんのみそ汁です。

さつませんたい 食育の日

さつませんたいさん 薩摩川内産にがうりのナッツあえ (A: 19日 B: 18日)

市内で収穫された農産物を子どもたちに食べてもらおうという取組で、薩摩川内市から『にがうり』をいただきました。薩摩川内市では約4.4ヘクタールの畑で82トン程のにがうりが栽培されていて、県外にも出荷されています。

にがうりは、鹿児島では「にがごい」と呼ばれます。独特の苦みがありますが、この苦みには、胃や腸の働きを良くして食欲を増進させる働きがあるので、暑さで食欲がなくなりやすいこの季節にぴったりの野菜です。昔から野菜が少なくなる夏に採れる貴重な野菜として食べられてきました。

にがうりが苦手な人もいるようですが、給食では、うすく切ってからゆでてあるので、苦みが少なく食べやすくなっています。薩摩川内産のにがうりを味わっていただきましょう。

とびうおやきびなごなどの魚には、骨があります。よくかんで食べると口に入った骨に気付くことができます。よくかんで、骨に注意して食べましょう。