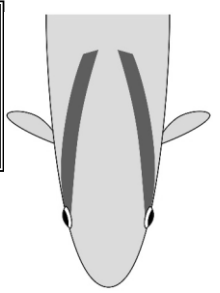


ひとくち×ぞ 2021年7月

川内学校給食センター

かごしまけんさん
鹿児島県産かんぱちのみそ汁 [A: 1日 B: 2日]

かごしまけんさん
鹿児島県産かんぱちの梅ダレ [A: 15日 B: 14日]



今年も鹿児島県産のかんぱちを使った献立の登場です。関東では高級魚として人気があるようです。

かんぱちは成長して大人になる前の段階で、目の上に帯があり、それが漢数字の「八」の字に見えることから『間八(かんぱち)』というそうです。刺身にするのが一番おいしいのですが、給食では生のものをだすことができません。そこで今回は、夏野菜の冬瓜と組み合わせたみそ汁と、焼いたかんぱちにさっぱりとした梅味のタレをかけたものの2つの献立を味わってください。

ものがたりレシピをいただきますよ！

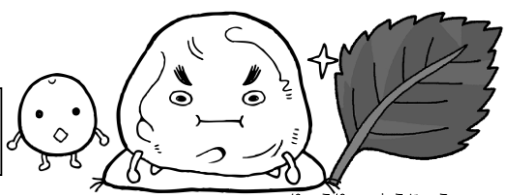
たなばた
七夕メニュー [A: 7日 B: 6日]



七夕の行事食といえば、天の川に見立てて食べられる「そうめん」があります。暑い夏に涼やかなそうめんはピッタリの食べ物ですね。今回給食では、そうめんの代わりに魚のすり身で作っためんを天の川に見立てて、星の代わりにオクラを入れてあります。星の形をしたコロケも一緒に食べてください。

七夕にまつわる本は、絵本から小説までたくさんあります。この機会に読んでみませんか？

うめあか
梅入り赤しそごはん [A: 7日 B: 6日]



この時期、赤しその収穫が最盛期を迎えます。赤しそのものは、あまり料理に登場しませんが、しそは、昔から私たちの身近にある野菜の一つです。赤しそと青しそがあり、葉だけでなく、芽や穂、実を食用にします。特有の香りには殺菌作用があり、夏にぴったりの食材です。赤しそは、梅干しや紅しょうがの色づけに用いられるほか、ジュースやお菓子、ふりかけなどに加工されます。酸っぱいのが苦手な人も多いようですが、蒸し暑いこの時期、食中毒予防や疲労回復などに役立つ梅干と赤しそを混ぜたごはんです。しっかり食べて、夏を乗り切りましょう。

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と一緒に炒め、コチュジャンやタバスコなどで味付けした料理です。納豆のネバネバやにおいが少なくなり、苦手な人も食べやすくなっているので、ぜひチャレンジしてみてください。

きゅうしょく
セレクト給食 [A: 15日 B: 14日]



みなさんは、どちらのゼリーを選びましたか？

今回2種類のゼリーから選ぶ「セレクト給食」を取り入れてみました。いつもはみんな同じ献立ですが、「セレクト給食」では、自分の選んだ献立を食べることができます。

さつませんたい食育の日

ゴーヤチャンプルー [A: 19日 B: 16日]

なつのき
ゴーヤパワーで夏を乗り切ろう

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り組みで、薩摩川内市から『にがうり』をいただきました。市内では、約82トン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、胃や腸のはたらきを良くして食欲を増進させるはたらきがあるので、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。にがうりが苦手な人もいますが、給食では、うすく切って塩もみしてから炒めてあるので、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。