



給食ひとくちメモ



下鰐学校給食センター

日付	ひとくちメモ
1日	今日から7月です。中学生は牛乳が大きくなります。牛乳は少ない量でたくさんのカルシウムが摂れる食品です。給食がない日はカルシウム不足になりがちです。牛乳や乳製品をはじめ、カルシウムを多く含む食品を意識して食事に取り入れましょう。
2日	高野豆腐は800年ほどまえに和歌山県の高野山の僧侶たちが「凍り豆腐」がはじまりとする説があります。肉や魚を使わない精進料理に使う豆腐が、冬の寒さで凍ってしまい、翌朝溶かして食べたところ食感がおもしろくおいしいということで食べられ始めたそうです。
3日	夏が旬のとうもろこしは、イネ科の植物です。今、みなさんが食べているとうもろこしは乾燥してもポップコーンにはなりません。麦粒種という品種がポップコーンとして食べられるとうもろこしです。
4日	韓国では誕生日に食べる料理と言えば「わかめスープ」です。反対に、試験前には食べないそうです。理由はヌルヌルとしたわかめを食べると滑って落ちてしまう、という理由だそうです。
7日	今日は令和7年7月7日、七夕です。天の神様に引きはなされた織姫と彦星が、7月7日の夜にだけ天の川を渡って会える、という中国の伝説にちなんだ行事です。
8日	カレーを作る時にぜひ試して欲しいのがラッシーというインドの飲み物です。コップにヨーグルトと牛乳、お砂糖を入れてよく混ぜたら完成です。冷凍のフルーツを入れてもおいしく飲めますよ。
9日	鹿児島では豆腐のことを「おかべ」と呼びます。宮中で使えた女性が豆腐のことを「おかべ」と呼んでいたそうです。京都や鹿児島では今でも「おかべ」が使われているそうです。
10日	7月10日は語呂合わせで710(なっとう)の日です。『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、タバスコやコチュジャンなどで味付けします。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ます。
11日	今日はコッペパンとマーシャルビーンズをラーメン、杏仁フルーツと組み合わせています。揚げパンは暑いときな粉が溶けてしまうため、大豆とココアのマーシャルビーンズを組み合わせました。
14日	なすびは、カリウムや食物繊維が豊富です。油との相性が良いので、炒めたり揚げたりするとおいしく食べられます。また、体を冷やす効果もあるので、旬の夏にぴったりの食材です。
15日	かいのこ汁は、鹿児島のお盆に食べられる郷土料理です。今日はゴーヤチャンプルーを合わせ、夏の食材を使った給食です。
16日	サフランライスは「サフラン」という食材で黄色い色がつきます。このサフランは世界で一番値段の高いスパイスと呼ばれます。花のめしべのことで、少ししか取れないためです。
17日	ニラは独特の香りがしますが、アリシンというねぎの種類の共通した成分で、火を通すことでやわらぎます。カルシウムはほうれんそうと同じぐらい、鉄、カリウム、ビタミンCも豊富です。
18日	今日はスティックドッグです。トマトやバジル、粉チーズの入ったピザソースをかけました。添え野菜と一緒にパンにはさんで食べてください。 それでは、1学期の給食は今日が最後です。元気で楽しい夏休みを過ごしてください。