



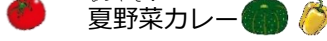






月	火	水	木	金
<p>3 セルフビビンバ</p> <p>韓国では「ビビンパツ」と発音する混ぜごはんです。本来はごはんの上にきれいに並べられた具をスプーンで混ぜて食べます。給食では肉と野菜と一緒に和えてありますので、ごはんと一緒に食べましょう。</p>	<p>4 トマトとたまごのスープ</p> <p>今日は夏にうれしいフレッシュなトマトを使ったスープが初登場します。「トマトが赤くなると、医者が青くなる」と言われるほど、栄養豊富なトマト。たまごを加えることで、やさしい味に仕上がりました。</p>	<p>5 キャベツの塩こんぶあえ</p> <p>キャベツときゅうりをサッとゆでて、水気をよく切り、塩こんぶ、ごま油、塩と味をととのえた和え物です。塩こんぶのうま味と、ごま油のコクが決め手の、おいしくて簡単な料理なので、ぜひ作ってみてください。</p>	<p>6 Q食クイズ</p> <p>「わたしはだれでしょう？」</p> <p>ヒント① 緑色をしています。</p> <p>ヒント② サラダにひっぱりだこです。</p> <p>ヒント③ 一年中食べられますが、旬は夏です。</p> <p>わかりましたか？(答えは紙面右下)</p>	<p>7 たなばた</p> <p>今日は星の形のひこぼしコロケ、はるさめを天の川に見立て、星のなるとを浮かべたおりひめスープ、よぞら夜空をイメージしたたなばたゼリーなど、星がいっぱいの献立にしてみました。</p>
<p>10 さばのカレー焼き</p> <p>脂ののったさばを、カレー、みりん、しょうゆなどを合わせたタレに漬け込んで焼きました。サバカレーという料理があるほど、さばとカレーは相性が良く、カレーの風味が食欲をそそり、夏にぴったりの魚料理です。</p>	<p>11 パプリカ </p> <p>パプリカはピーマンやトウガラシの仲間ですが、色は赤、黄色、オレンジ色とカラフルで美が完熟しているため、甘みがあるのが特徴です。赤パプリカにふくまれているビタミンC量は野菜の中でナンバーワンです。</p>	<p>12 マーボー豆腐 </p> <p>給食で人気のマーボー豆腐は2種類。今日の具だくさんマーボー豆腐は旧田沼町の給食で、シンプルな具材のマーボー豆腐は旧佐野市の給食で昔から親しまれてきました。どちらも大人気のメニューです。</p>	<p>13 なす </p> <p>外国には、たまごに似ている白いなすがあり、英語ではEggplant(エッグは卵、プラントは植物)といいます。日本では、濃い紫色のなすが一般的で、丸い形の「丸なす」や、細長い「長なす」、小さい「小なす」などがあります。</p>	<p>14 日本味めぐり～岐阜県～①</p> <p>鶏ちゃんは、岐阜県の中央部辺りに伝わる郷土料理です。地域や家庭によって味つけや使う食材が異なるようですが、とり肉とキャベツなどの野菜をみそ味のたれで炒めるのが定番です。(紙面下部②へ続く)</p>
<p>17 </p> <p>海の日</p>	<p>18 サイダーゼリーよせ</p> <p>サイダーゼリーとレモンゼリーを、みかん缶、パイナップル缶と合わせました。サイダーの甘さとレモンのさわやかな酸味がちょうど良く、淡い水色とレモンイエローが見た目にも涼しい夏の手作りデザートです。</p>	<p>19  夏野菜カレー</p> <p>今日のカレーには、なすやかぼちゃ、トマト、ズッキーニ、パプリカなど夏の太陽をたっぷり浴びて育った野菜がたくさん入っています。年に一度きりの夏野菜カレーを食べて、元気パワーをチャージしましょう。</p>	<p>20 夏バテにならないように</p> <p>暑いからといって冷たいものばかり食べたり飲んだりしていると、胃が冷えて食欲がなくなり、夏バテの原因になります。これから本番を迎える夏を元気に乗りきるために、1日3食の食事をしっかり食べましょう。</p>	

日本めぐり～岐阜県～② (14日の続き)

ごっつお汁は、郷土料理の「大歳のごっつお」を汁物にアレンジしたものです。本来は、長生きできるようにという願いを込めた糸昆布をはじめ、大根やにんじんといった根菜類、豆腐などの具材がごろごろと入ったしょうゆ味の煮物です。「大歳」は大みそか、「ごっつお」はごちそうを意味し、大鍋で作って、大みそかから正月三が日の間、何度も温めなおして食べるそうです。また、養蜂も盛んで、はちみつがたくさんとれることから、デザートは、**はちみつレモンゼリー**にしました。



GIFU

水分補給のポイント

いつ? 朝起きた時、入浴の後など。それ以外にも、少しずつこまめに飲みましょう。

何を? 甘い飲み物ではなく、水やお茶を。

どれくらい? 1日あたり1.2ℓが目安。

運動などで大量に汗をかいたら? 汗によって減った体重の7～8割程度の水分補給に加え、塩分もとる必要があります。



【6日 Q食クイズこたえ・きゅうり】