



月	火	水	木	金
<p>3 元気に過ごそう</p> <p>毎日暑い日が続いていますが、疲れはたまっていませんか？疲れをとるためには、栄養のある食事と十分な睡眠、休養が大切です。規則正しい生活を心がけ、暑さに負けず元気に過ごしましょう。</p>	<p>4 しょうゆ</p> <p>しょうゆは大豆、小麦、塩を原料に、長い時間発酵、熟成させて作られます。料理の味付け以外にも、食材の臭み消しや、料理を長持ちさせる効果があります。昔から、日本人の食卓に欠かせない調味料の1つです。</p>	<p>5 トマトと卵のスープ</p> <p>今日は夏が旬のトマトと、にんじん、たまねぎ、ベーコン、粉チーズ、卵を使った給食初登場のスープです。それぞれの食材のうま味が溶け込んだスープに粉チーズのコクが加わることで、おいしく仕上がります。</p>	<p>6 七夕</p> <p>7月7日は七夕です。今日は1日早いですが、星のコロケや春雨と星柄のなるとで天の川をイメージしたおりひめスープ、夜空に流れる星をイメージしたデザートと、七夕にちなんで献立となっています。</p>	<p>7 きゅうり</p> <p>きゅうりには、体内の水分量を調節してくれるカリウムが豊富に含まれています。カリウムは汗とともに失われやすい栄養素なので、汗をかきやすい夏場は、きゅうりを積極的に食べましょう。</p>
<p>10 もも</p> <p>ももは夏が旬の果物で、山梨県や福島県、長野県などで生産されています。果肉の色の違いから、白桃と黄桃に分けられますが、今日のゼリーには果肉が白く、甘くてジューシーな白桃の果汁を使っています。</p>	<p>11 春巻き</p> <p>ももとは立春の頃に新芽を出す野菜を具材にしていたことからこの名がついた中国発祥の料理です。今日は豚肉やキャベツ、にんじんなどの具材が入った春巻きです。味わって食べてみてください。</p>	<p>12 コーンポタージュ</p> <p>給食のコーンポタージュのおいしさの秘訣は、バターでじっくり炒めたたまねぎです。炒めることで甘くなるので、とうもろこしや生クリームとよく合います。たまねぎやとうもろこしの甘さを味わいましょう。</p>	<p>13 日本味めぐり～岐阜県～①</p> <p>けいちゃんは、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のですが、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>14 なす</p> <p>夏に採れる野菜という意味で「夏の実」から「なすび」になり、「なす」と呼ばれるようになったといわれています。今日のパンネには、佐野市産のなすを使用しています。</p> 
<p>17 海の日</p> 	<p>18 あじ</p> <p>あじは夏にかけて旬を迎える魚で、味がいいことが名前の由来です。あじやさばなどの青魚に含まれるDHAやEPAといった成分には、頭の働きをよくしたり、血液をサラサラにしたりする働きがあります。</p>	<p>19 サイダーゼリーよせ</p> <p>夏の時期になると給食に登場するサイダーゼリーよせは、サイダーゼリーとレモンゼリーにみかん缶とパイン缶を合わせたデザートです。涼しげな見た目と爽やかな味わいが、暑い夏にぴったりです。</p>	<p>20 夏野菜カレー</p> <p>今日はズッキーニ、かぼちゃ、佐野市産のなすといった夏が旬の野菜を使ったカレーです。夏が旬の野菜は水分を多く含むため、体を冷やす効果があります。残さず食べて、暑い夏も元気に乗り切りましょう。</p> 	<p>★夏休みの食生活のポイント★</p> <p>①規則正しい食生活をしましょう。(食事は毎日3食きちんととりましょう。)</p> <p>②毎食3つ(主食+主菜+副菜)のお皿をそろえましょう。</p> <p>③野菜や果物を積極的に食べましょう。</p> <p>④お菓子やジュースのとり過ぎに注意し、とる際は時間を決めてとりましょう。</p> <p>⑤熱中症予防のため、こまめな水分補給を心がけましょう。</p> <p>⑥家族そろって食事をとる時間を設けましょう。</p>
<p>13日の続き) 日本味めぐり～岐阜県～②</p> <p>ごっつお汁は「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、大鍋で作ったごっつおを大みそかから正月三が日の間、何度も温め直して食べるそうです。岐阜県ではしそがとれるため、ふりかけはしそを使ったゆかりふりかけです。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。</p> 				