

# 7月1日(金)

うみびら やまびら きゅうしょく  
**海開き山開き給食**

うみのパエリア



やまのけのしる

きょうのひとくちメモ

## うみびら やまびら 海開き山開き・・・

きょうしちがつついたち は、かいすいよく しこ あんぜん およ  
今日7月1日は、海水浴で事故がなく安全に泳ぐことが  
できるように、とざん においても、しこ あんぜん のぼ  
登山においても、事故がなく安全に登れる  
ようにと神様にお祈りをするうみびら やまびら  
海開きや山開きをします。

これからなつやすむ やまのぼ かいすいよく  
これから夏休みに向けて、山登りや海水浴、プールな  
ど、なつ まんきつ たの ぶん  
夏を満喫できる楽しみが増えますが、ルールを守り、  
みんながたの ころとう ころ  
みんなが楽しめるような行動を心がけていきましょう。

きょう きゅうしょく うみ やま  
今日の給食では、海をイメージしたパエリアと山をイ  
メージしたあおもりけん きょうどりょうり  
青森県の郷土料理であるけのしる つく  
汁を作りました。  
ぜひ、くち はこ うみ やま おも う  
口に運びながら、海や山を思い浮かべ、少しでもお  
で きぶん あじ  
出かけ気分を味わってください。



# 7月4日(月)



きょうのひとくちメモ

## かぼちゃ・・

かぼちゃには、ウイルスや細菌から体を守る免疫にかかわる栄養素がたくさん含まれています。さらに、これらの栄養素は、油と一緒にすることで吸収率が高まります。今日の給食のかぼちゃとモロの豆板醤和えは、まさに栄養満点、免疫力がアップするおかずです。

残さず、食べましょう！

職員室前の畑にも、立派なかぼちゃが実っていますね！



7月5日(火)

とういつこんだて

あさ

# KOYO統一献立 朝どいとともろこし

さだおさんのあさどい  
ともろこし



はつがげんまいで  
といそぼろどん

なつやさいみそしる

ちさん ちしょう

地産地消

きょう とくじらまち しょくざい  
今日の徳次郎町の食材

ともろこし

きょうのひとくちメモ

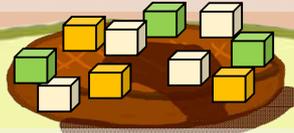
## ともろこし・・・

ともろこしは、収穫して、茎からはずしてしまうと、時間の経過とともに甘みが薄れていくといわれています。そこで、地元の池田貞夫さんが、今朝早くに収穫して、富屋小に届けてくださいました。

この貴重な甘みを逃さないために、給食室では、皮のままゆでて、皮をむいた後、塩水でもう一度さっとゆでてから、熱いうちにラップをして、冷蔵庫で冷やしました。こうして、みなさんのもとに、おいしいあまいともろこしが届いています。感謝していただきましょう！

# 7月6日(水)

キャベツとブロッコリーのソテー



にこみハンバーグ

こめこパン

モロヘイヤスープ

きょうのひとくちメモ

## モロヘイヤ...



葉の元に毛のような形をしたものがついている緑黄色野菜です。栄養価がとても高く「野菜の王様」といわれます。熱を加えたり、刻んだりすると、含まれているムチンにより粘りがでてきます。

夏が旬の野菜ですので、暑い時期の栄養補給にはとてもおすすめの食材です。

モロヘイヤの

栄養価が

とにかくすごい

たなばたこんだて  
**七夕献立**

7月7日(木)



てづくりあまのがわゼリー



たなばたちらしずし

たなばたじる

きょうのひとくちメモ

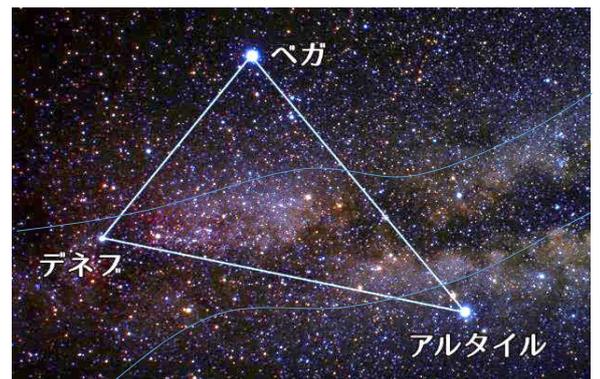
たなばた  
**七夕...**

今夜は、あまの川をみられるでしょうか。

七夕献立なので、星をあちこちに散りばめてみました。星がいくつ入っているか、楽しみながら食べてみましょう。

さて、七夕は、本来中国から伝わった行事と日本に古来からある信仰が一緒になって、奈良時代より7月7日に秋の収穫と習い事の上達を願う行事として行われてきました。

東の空に、夏のなつのだいさんかく大三角といわれるベガ（おりひめ織姫）・デネブ・アルタイル（ひこぼし彦星）という星が見えますよ。



# 7月8日(金)

ひじきあつやきたまご

ぶたキムチどん

ナムル

きょうのひとくちメモ

かんぜんえいようしょく  
**完全栄養食,たまご...**

給食きゅうしょくでよく使う卵たまごは、鶏にわとりの卵たまごです。今いま、卵たまごは、完全栄養食かんぜんえいようしょくとして注目ちゅうもくされています。タンパク質たんぱくしつや脂質ししつ、ビタミンやミネラルがバランスよく含まふくれているだけでなく、アミノ酸あミノさんスコアが100なのです！

アミノ酸あミノさんスコアって何？なに と思った人ひとに、説明せつめいします。体からだの中で作るなかことのできない必須アミノ酸ひつすさんは9種類しゆるいあります。これらは、食べ物たものから常つねに取り入れとないと、体からだに不調ふちょうをきたしてしまいうタンパク質たんぱくしつを構成こうせいしている栄養素えいようそです。アミノ酸あミノさんスコアとは、この必須アミノ酸ひつすさんが体からだに必要な量ひつようりょうをどれだけ満みたしているかを1～100の値あたいで表あらわしたものです。卵たまごは、この体からだに必要な9種類しゆるいの必須アミノ酸ひつすさんがすべて入はいっているのです。

**たまごって、すばらしいですね！**