

7月11日(月)

エスディーゼーズきゅうしょく

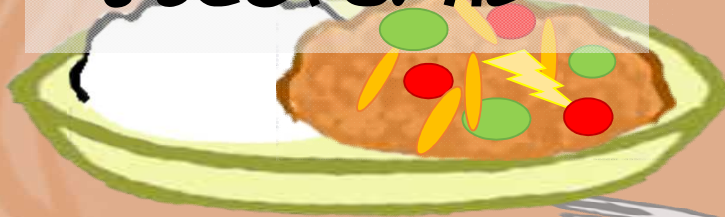
SDGs給食



フラム



ごこくごはんで
まるごとやさいかレー



おひたし



きょうのひとくちメモ

えすでいーじーずきゅうしょく

SDGs給食...

SDGsの17の目標のうち、12番目の目標「つくる責任 つかう責任」として、今日の給食の献立は、皮をむかずに丸ごと使える野菜を使いました。例えば、カレーは、ペコロス（玉ねぎ）、ミニキャロット、ミニナス、芽キャベツ、ラディッシュ、ヤングコーン、ミニトマトを使っています。

これらの食材は、皮をむかずに使えるので、生ごみを減らすことができます。確かに、高価な食材ですが、SDGsについて、考えるきっかけとして、役立ててみてください。



7月12日(火)

ゴーヤチャンプルー



とにくのかいんあげ

むぎいごはん

くきわかめのスープ

きょうのひとくちメモ

ゴーヤ...



にがうりともよばれるゴーヤは、特有の^{とくゆう}苦みをもつ^{にが}野菜です。この^{やさい}苦みが夏バテ^{なつ}予防^{よぼう}や体^{からだ}によい^{せいぶん}成分であるとされ、1990年代^{ねんだい}に沖縄^{おきなわ}から全国^{ぜんこく}に^{ひろ}広まりました。

ゴーヤの^{にが}苦みを^{にがて}苦手とする^{ひと}人も^{おお}多いですが、^た食べ^な慣れてくると「^{おとな}大人の^{あじ}味」として、^{くせ}癖になる^{ひと}人も^{おお}多いです。

今日の^{きょう}給食^{きゅうしょく}では、ゴーヤの^{したしより}下処理^{まなか}(真ん中の^{しろ}白い^とわたを取り、^{うす}薄く^{しお}スライスし、^{みずあら}塩でもみ、水洗いした^{あと}後、^ゆ茹でる)をしてから、^{ほか}他の^{やさい}野菜と^{いた}炒めました。ゴーヤの^{にが}苦みを^{おさ}抑えて、^こ子ども^たでもおいしく^あ食べられるゴーヤチャンプルーに仕上げました。

7 月 13 日 (水)

てづくりカフェオレゼリー

とりにくのラタトゥユ

うつのみやさんこむぎの
ミルクパン

ポテトチーズに

きょうのひとくちメモ

ラタトゥユ・・・

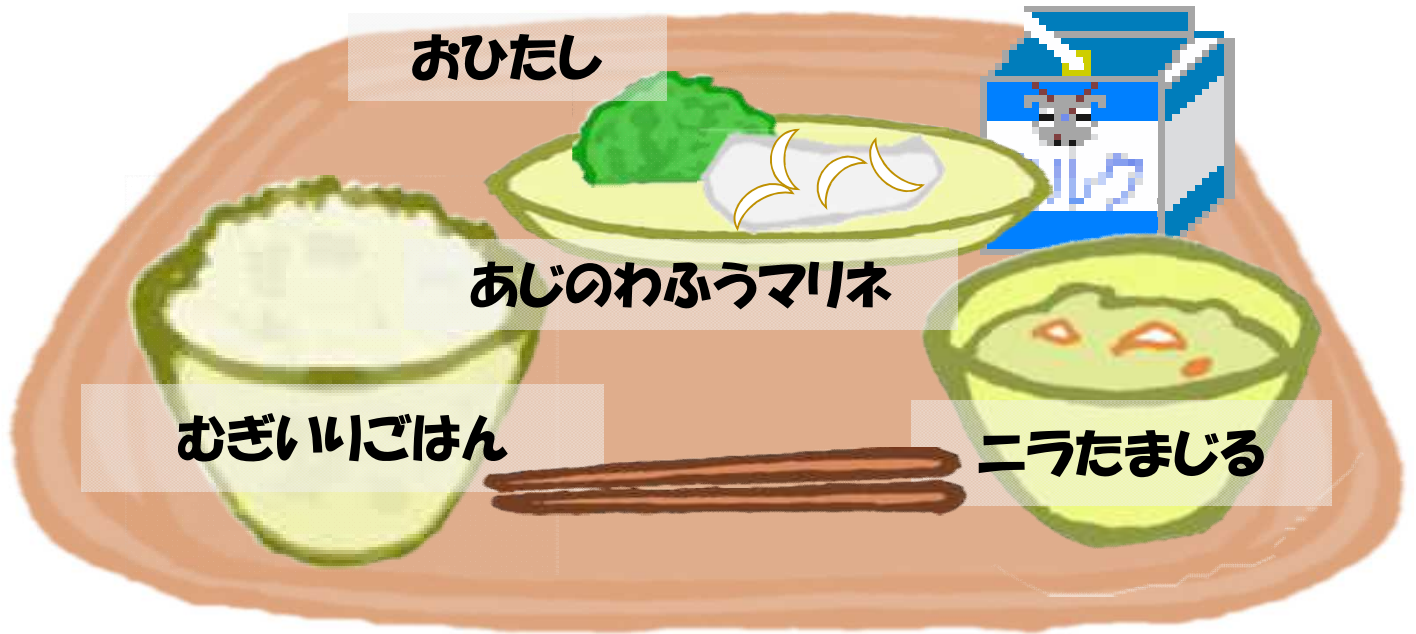
ラタトゥユとは、フランス南部プロヴァンス地方、ニースの郷土料理で夏野菜の煮込みのことで、野菜をたくさん食べるために工夫された料理です。

今日の給食のラタトゥユには、夏野菜であるズッキーニ、なす、緑のピーマンと赤と黄色のパプリカ、トマトを使用しました。

苦手な人の多いピーマンですが、給食室では、食べやすいように工夫して調理しています。みなさんも、それぞれに苦手なものでも食べられるような工夫を身に付けていきましょう。



7月14日(木)



きょうのひとくちメモ

あじ わふう 鰯の和風マリネ・・・

さかな^{さかな}をあ^あげて、たれをかけるマリネ料理^{りょうり}のときは、魚を普通^{ふつう}より長い時間^{なが}、かりっとするまであ^あげます。そうすることで、たれがよくしみ込みますし、さくっとおいしくなります。

みなさんの中には、酸味^{さんみ}をあまり得意^{とくい}としない人^{ひと}がいるかもしれません。しかし、酸味^{さんみ}のもととなるお酢^すには、抗^{こう}菌^{きん}効果^{こうか}や便秘^{べんぴ}改善^{かいぜん}、食欲^{しょくよく}増進^{ぞうしん}など暑い夏^{あつ なつ}に引き起こしそうな体^{からだ}の不調^{ふちょう}を治^{なお}してくれる働き^{はたら}をもちます。

苦手意識^{にがていしき}から諦^{あきら}めるのではなく、まずは一歩^{いっぽ}踏み出^だし、食^たべてみましょう！暑い夏^{あつ なつ}を乗り切^のるための力^{ちから}が、鰯^{あじ}の和^わ風^{ふう}マリネに詰^つまっています！

7 月 15 日 (金)

きいぼしだいこんの
ナムル

さばのみぞれに

むぎいごはん

なつのにくじゃが

きょうのひとくちメモ

夏の肉じゃが...

肉じゃがというと、冬の献立のイメージですが、夏の肉じゃがは、夏ばて予防ににんにくを利かせた塩味に仕上げています。枝豆の黄緑色が爽やかさを演出し、暑い夏でもおいしく食べられる肉じゃがです。



じゃがいもは、1年中さまざまな料理に使う野菜です。去年は、長雨によりじゃがいもは不作でしたが、今年はたくさんのじゃがいもが実るといいですね！

