







7月給食ひとくちメモ(小)

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
はんぺんは、魚のすり身に澱粉や山芋、卵白などを加えて練り混ぜ、調味料を加えて茹でたものです。ふわふわの食感が楽しめます。	さばのみそ煮は、加圧処理してあるので、骨まで柔らかく食べられます。甘めの味付けなので、食べやすいおかずです。	高野豆腐は、豆腐を干して水分を抜いた保存食で、鎌倉時代に作られたといわれています。	春雨サラダは、春雨のツルツルとした食感が楽しめる夏にぴったりのサラダです。	今日は、七夕です。デザートには、七夕ゼリーがつきますよ。
10	11	12	13	14
夏野菜カレーは、夏に旬のズッキーニやかぼちゃ、トマトがたっぷり入ったカレーです！旬の野菜は栄養価が高く味も濃くなります。	おかか和えは、赤ピーマンや枝豆を使用した色どり豊かな和え物です。かつおぶしのうま味が感じられますよ。	カシューナッツは、熱を加えても食感が変わりにくいため、中華料理の炒めものによく使用されるナッツです。	つみれ汁には、銚子市で作られたいわしつみれを使用しています。つみれ汁は、千葉県郷土料理のひとつです。	パンプキンサラダは、かぼちゃの甘味とチーズの塩気がよく合います。パンにはさんで食べても美味しいですよ！
17	18	19	もう少して夏休みですね！毎日暑い日が続いていますが、体調を崩してはいませんか？暑くて食欲が出にくい時ですが、きちんと食べて、寝て、体力をつけて元気に夏休みを迎えましょう！！	
海の日	さばの竜田揚げには、骨があります。はしでよく身をほぐし、良く噛んで食べましょう！！	ジャージャー麺は、日本では砂糖などを使用し甘味をつけた甘辛い味付けですが、本場中国では、塩辛い味が一般的です。		



夏野菜は水分も栄養もたっぷり♪旬のものを食べて元気になろう！



<p>トマトに含まれるリコピンやβ-カロテンは、油に溶けやすい性質があるので、油と一緒に食べる事で吸収率がアップします。また、生のままよりも加熱した方が、吸収率がアップします。</p> 	<p>なすは、カリウムや水分を多く含み、さらに皮にはナスニンというポリフェノールを含んでいます。ポリフェノールには、抗酸化作用があります。</p> 	<p>ピーマンは、ビタミンA、C、Eが豊富に含まれています。ビタミンA、Eは脂溶性ビタミンと呼ばれ、油と一緒に摂ると吸収率がアップします。ピーマンは縦に切ると、苦味が抑えられますよ。</p> 	<p>ゴーヤは、熱帯アジア原産といわれ、「苦瓜」とも呼ばれています。国内では、6~8月が旬で、沖縄県が生産量1位で、宮崎県、鹿児島県、熊本県でも多く生産されています。ゴーヤチャンプルーが定番料理ですね！</p> 
<p>ズッキーニは、きゅうりのような見た目ですが、かぼちゃの仲間です。丸いものから、長細いもの、円盤型など、色々な形があります。カリウム、ビタミンC、β-カロテンが多く含まれ、水分が多いのも特徴です。</p> 	<p>枝豆は、大豆を若いうちに収穫したものです。たんぱく質やカリウム、鉄分、食物繊維、ビタミンB1が含まれています。</p> 	<p>かぼちゃは、冬のイメージがありますが、夏野菜です。収穫してから少しねかせると、甘味が増し美味しくなります。β-カロテンが豊富な緑黄色野菜です。</p> 