

がつ きゅうしよく  
7月の給食ひとことばなし



日	曜	こんだてめい		ひとことばなし (太字にしている料理のおはなしです)	ワンポイントアドバイス
3	月	ごはん	牛乳 コンソメスープ タコライスのご グランパスサラダ アセロラゼリー	西インドで生まれたアセロラは、さくらんぼより少し大きな実です。イライラやストレスをおさえ美しいはだを作るビタミンCが、レモンの17倍もあります。きれいな赤色をしています。	タコライスのごとサラダは、ごはんといっしょにたべましょう。
4	火	ごはん	牛乳 さわにわん おからいといとぼろどんのご プルーン	水に一晩ひたしておいた大豆をつぶして、煮て、布でしっかりしぼって残ったものをおからと言います。しぼった汁は豆乳で、豆腐や油あげなどを作ります。おからは、食物せんいを多くふくみ、大豆のえいようがつまっています。	おからいりそぼろどんのごは、ごはんといっしょにたべましょう。 プルーンのからぶくろは、はいていたふくろにかえしましょう。
5	水	ミルクロール パン	牛乳 だいすのインドに ツナサラダ れいとうみかん	冷とうみかんはこれから70年ほど前、秋から冬にたくさんとれるみかんを、1年中食べられるようにと、作られたのが始まりです。昔は電車にクーラーが付いていなくて、夏はとても暑かったので、駅や電車の中で売られていました。	れいとうみかんのかわは、はいていたおおきなふくろにかえしましょう。
6	木	むぎごはん	牛乳 なすいりマポーとろふ パンパンジーサラダ いわしのほしこざかな	なすの種類は、長い卵形や40センチもある長なすなど、いろいろあります。色は、よく食べる紫色のほかに白色や緑色もあります。体を冷やす働きがあるので、暑い夏になすを食べて、ほてった体を冷やすとよいですね。	ほしこざかなのからぶくろは、はいていたふくろにかえしましょう。
7	金	ごはん	牛乳 たなはたじる ハンバーグのおろしだれかけ キャベツのしおこんぶあえ フローズンヨーグルト	七夕は、短ざくに願いごとを書いて竹にかざりつけ、書道やさいほうなどの技術や芸の上達を願う日です。今日は七夕をイメージして、オクラやかまぼこは星に、サボテンきしめんは川に見立てたすまし汁です。	フローズンヨーグルトのカップは、かさねて、おおきなふくろにかえしましょう。
10	月	ごはん	牛乳 トッポギスープ ぶた炙りコギ	プルコギは、かん国の料理です。ぶつうは牛肉を使いますが、今日はぶた肉を使い、からめのみそと、にんにくやにらなどの野菜であまからく焼いたものです。かん国語で「プル」は火、「コギ」は肉のことを指します。	
11	火	むぎごはん	牛乳 もずくとオクラのとろける ゴーヤチャンプル れいとうパイナップル	もずくは、ほかの海藻に巻きついて生活しているので「藻にくつつく」から「もずく」という名前がつきました。糸のような形をしていて、ぬるぬるしています。 ゴーヤは、ビタミンCがたくさんあり、苦みには食欲を増す効果があるといわれています。	れいとうパイナップルのからぶくろは、ビニールぶくろにかえしましょう。
12	水	わかめ ごはん	牛乳 にくじゃが さんしよくあえ	今日はのさんしよくあえは、新しいこんだてです。もやしと切り干し大根の白色、こまつなの緑色、にんじんのオレンジ色が入っているので、さんしよくあえと名付けました。目で楽しんで食べましょう。	

がつ きゅうしよく  
7月の給食ひとことばなし

日	曜	こんだてめい		ひとことばなし(太字にしている料理のおはなしです)	ワンポイントアドバイス
13	木	むぎごはん	牛乳 はっほうさい あげびしゅうまい(2こ) きゅうりのナムル	きょう 今日のはっほうさいのキャベツは、やく2500ねんまえの古代ギリシャ時代から、食べられていたといわれています。胃や腸の働きをよくし、からだの調子をととのえるはたらきをするビタミンがおおくふくまれています。	
14	金	しらたまうどん	はっこう乳 カレーうどんのしる えだまめコロッケ もやしとひじきのあえもの	えだまめ 枝豆は、大豆が未熟な緑色をしていて、まだやわらかいうちに収穫したもので、やさしい野菜の仲間です。今日は、コロッケの中に枝豆が入っています。	のこったうどんと、うどんがはいっていたビニールぶくろは、べつべつのビニールぶくろにかえしましょう。
18	火	レーズンロールパン	牛乳 じゃがいもスープ いかなゲット フレンチサラダ	レーズンは、ぶどうを乾燥させたもので、「干しぶどう」ともいわれ、美容や健康によいといわれています。1キログラムのぶどうから作られるレーズンは、わずか200グラムです。それだけ甘みや栄養素がギュッとつまっています。	のこったパンと、パンがはいっていたビニールぶくろはべつべつのビニールぶくろにかえしましょう。
19	水	ごはん	牛乳 えがおのハヤシチチュー サボテンいりごぼうサラダ 【こめこのシークワサータルト ももゼリー】	シークワサーは沖縄県の言葉で、シーは「酢」、クワサーは「食わせる」という意味があります。皮が薄く、小さめのみかんぐらいの大きさです。皮が緑色の未熟なうちに収穫します。沖縄県では、レモンのかわりに果汁を飲み物や料理に使います。今日はこのシークワサータルトとももゼリーのセレクトデザートです。	タルトのぶくろは、はいっていたビニールぶくろにかえしましょう。ももゼリーのカップは、かさねてはいつてきたビニールぶくろにかえしましょう。

このたべもの  
なまえに?



ヒント

- ① ひょうめんは、ツルツルしています
- ② いろは、みどりいろです
- ③ あかや、きいろのものもあります
- ④ なかは、ほとんどくどう(からっぽ)です
- ⑤ やさいです

こたえ：ピーマン

ピーマン



【おもなはたらき】

からだの調子をととのえる

【おもな栄養素】

ビタミン(ビタミンA)

かぜなどの病気にかかりにくくしたり、目のはたらきを助けたりします。

【一メモ】

ピーマンには、ビタミンC(かぜの予防や傷の回復に役立つ)も多くふくまれています。からくないですが、「とうがらし」の一種です。