

月刊 桜ランチ通信 7月号

夏休みの食事について

暑い夏がやってきました。暑いと食欲が落ちがちですが、暑い夏こそ、夏ばてをしないように、食事をしっかりとることが重要です。つつい暑いと、そうめんやアイス、清涼飲料水などの冷たい食べ物ばかり食べて、一汁三菜(主食、汁物、おかず)のそろった食事をとることが少なくなりがちです。出来るだけ一汁三菜の食事の形に近づけるように頑張りましょう。

楽しい
夏休み

夏休みこそ重要!!

大切にしてほしい 栄養バランス

蒸し暑くて「夏ばて」を起こすと食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。夏を元気に過ごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

元気に
すごそう



今月の給食より



給食の料理で旅行へ行ったつもり!? になろう

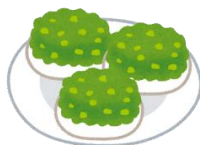


日本



7月5日(月) 仙台メニュー

油麴は宮城県と岩手県の地域で食されている油で揚げた麴です。油麴丼はこの油麴がトッルンとした食感でなんとも言えないおいしさです。この日は、三陸のわかめを使ったわかめのみそ汁と、デザートには、宮城県の郷土菓子のずんだもちを組み合わせました。東北に旅行に行った気分になれるかな?



7月9日(金) 沖縄メニュー

シシジューシーは肉(シシ)の炊き込みごはんです。沖縄では炊き込みごはんのことをジューシーと呼びます。見た目は茶色いですが、糸きり昆布が入っていて、とてもおいしいですよ。シリシリは、炒めもののことです。この日は、沖縄もずくのみそ汁も組み合わせ、沖縄メニューにしました。沖縄メニューを食べて暑い夏をのりきりしましょう。

7月7日(水) パイナップルとさくらえび

この日は、七夕にちなんで、そうめん汁を給食にだします。おかずは、さくらえびのかき揚げです。さくらえびは、静岡県の由比が有名です。春にさくらえびが水揚げされて、太陽の天日で干して、乾燥のさくらえびになります。さくらえびをたっぷり入れたかき揚げは格別のおいしさです。また、デザートには、夏のくだもの、沖縄のパイナップルをケーキにしました。



韓国



7月2日(金) キムタクチャーハン

韓国のもち、トックを使ったスープと、韓国の食卓には欠かせないキムチを使ったキムタクチャーハンです。あれ?キムタク?キムタクってなんだろう?と思ったと思います。キムは、キムチ、タクはたくあんです。つまり、キムチとたくあんのチャーハンです。

暑いと食欲が落ちがちになりますよね。そんな時に、コリコリした歯ごたえのあるもので、食事に変化をつけたり、香辛料などの効いた味付けにすると、食べることが楽しくなり、食欲も増します。みなさんも家でぜひ試してみてくださいね。



7月8日(木) ビビンバ

8日はビビンバです。韓国料理と言えばビビンバを最初に思いつく人も多いのではないのでしょうか。給食でも、手作りの特製ビビンバのたれを別にだして、個人で混ぜて食べます。お楽しみに。



中国



7月16日(金) ジャージャー麺

ジャージャー麺は、中国を発祥として、現代では、広く韓国や日本でも親しまれる料理となりました。ジャージャー麺の特徴は、テンメンジャンなどで味付けをした肉みそをからめて食べることです。中国には、本当にたくさんの麺料理があります。刀削麺に代表されるように、麺の形や切り方が名前の由来になっているものや、ジャージャー麺のように、炒めた肉のソース炸醤(ジャージャン)から名前がついたものまで、多種多様な麺料理が楽しめます。



スペイン



7月6日(火) スペインメニュー

6日はスペイン旅行へ行った気分ですペイン料理にしました。スペインを代表する料理といえば、パエリアですね。魚介のうまみがたまらなくおいしいパエリア。給食でも、いか、えび、あさりを入れました。デザートはバレンシアの雄大な大地に広がるバレンシア特産のオレンジ畑をイメージして、オレンジゼリーにしました。



イタリア



7月13日(火) なすとトマトのボロネーゼ

季節の野菜、なすとトマトをたっぷり使ったボロネーゼです。ボロネーゼはイタリアの都市ボローニャ発祥のひき肉をトマトで煮込んだパスタです。ラグーソースとも呼ばれます。日本でいう、ミートソースと同じです。よく煮込んでおいしく作りますので、なすが苦手な人もきっとおいしく食べられますよ。



7月15日(木) ナンのピザ

ナンは、もともとインドで、タンドールと呼ばれる釜で作られるパンですが、給食では、ピザの生地のかわりとして、ナンを使って本場イタリアのピザのようなおいしいピザを作ります。ナンは焼くと周りがすこしカリッとして、とてもおいしいですよ。

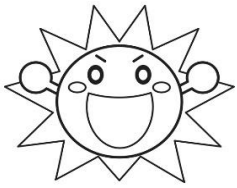


7月19日(月) チャーハン

私たちが普段よく目にする、卵といろいろな具材を小さく切ったものを一緒に炒めたチャーハンは、中国の揚州で生まれたものです。中国では、ごはんを炒めたものをすべて炒飯(チャオファン)と呼びますが、必ずしも、卵や、色々な具材が入っているものではありません。また、現地では、麺を炒めた炒麺(チャオミエン)もチャーハンと同じように親しまれています。

この日はほんのり甘くておいしい、中華風のコーンスープと、暑い夏にぴったりの、バンサンスーを組み合わせました。

9月の給食について



- ・9月の給食は、始業式の9月1日から開始となります。
- ・給食当番にあたっている人は、白衣などを忘れないようにしましょう。
- ・9月の始めの1週間の献立の予定は、下のようになっています。
(ただし変更の場合もあります) 献立表は、始業式の日配布します。
この1週間は、アレルギーの除去食対応は、飲用牛乳のみとなっていますので、アレルギー対応のあるご家庭には、9月の始業式に、アレルギーの詳細献立表もあわせてお渡しします。

夏休みも、しっかり食事をとってください。
また、9月に、元気に会えることを楽しみにしています。

* 9月の予定献立 *

- 9月1日(水) とり丼、牛乳、みそしる、ゆかり和え
9月2日(木) 炊き込みごはん、牛乳、冬瓜汁、さばの塩焼き、
こんにゃくのみそ田楽
9月3日(金) チンジャオロースー丼、牛乳、春雨スープ、梨
9月6日(月) 麦ご飯、牛乳、麻婆豆腐、大根サラダ
9月7日(火) 焼きそば、牛乳、わかめスープ、フルーツゼリー
9月8日(水) 麦ごはん、牛乳、鶏肉となすの揚げ煮、ポン酢あえ
9月9日(木) 豚キムチ丼、牛乳、トックスープ、ナムル
9月10日(金) とうもろこしご飯、牛乳、豚汁、鶏のバーベキュー焼き、
野菜のごま酢あえ



作ってみませんか? 給食のメニュー

ナシゴレン



* 材料(4人分) *

米	2合
焼き豚	60g
長ねぎ	15cm位
サラダ油	大さじ2
トウバンジャン	小さじ1/2
オイスターソース	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
三温糖	大さじ1
みりん	大さじ1
塩、こしょう	適量
ごま油	適量

さくらえび	大さじ2
ピーナッツ	大さじ2
(ピーナッツは給食では使用しませんでした)	
グリーンピース	大さじ2

〈炒り卵〉

たまご	2個
サラダ油	大さじ1
塩	適量

* 作り方 *

- ①米は炊飯しておく。
- ②さくらえびとピーナッツ(ダイスカットもしくは2つ割れ)は、オーブンか、トースター、もしくはフライパンで、カリカリにしておく。
- ③炒り卵を作っておく。
- ④大きめの焦げ付きにくいフライパンに、油をひき、トウバンジャンの香りを引き出して、焼き豚を1cmくらいの大きさに小さく切ったものを調味料で炒め、そこへ長ねぎをいれて軽く香りを出したら、すぐに①の炊飯したごはんを入れて炒めあわせ、グリーンピースも加え、塩、こしょうで味を整えて、さらに炒めます。
- ⑤ごはんがほぐれたら、③の炒り卵、②のさくらえび、ピーナッツを入れて、鍋肌からごま油を回し入れて、全体を軽く混ぜあわせて、ごま油の香りがとばないうちに火を消します。
- ⑥器に盛り付けて出来上がり。

*チャーハンを作る要領で、簡単に作れます。
味見をしながら、味をお好みで調整してください。