

梅雨も明けると、いよいよ夏本番です。急激な暑さで、体調を崩してしまいがちですが、楽しい夏休みを送るためにも、体調管理に気をつけ、暑い夏を元気に乗り切りましょう。



七夕の行事食といえば、天の川に見立てて食べられる「そうめん」があります。暑い夏に涼やかなそうめんはピッタリの食べ物ですね。旬の夏野菜や、肉・魚・卵などのたんぱく質を含む食品と組み合わせると、栄養のバランスがよくなり、オススメです。

伝統的な手法で作る「手延べそうめん」は、小麦粉に塩水を加えて練った生地を、油などを塗ってよりをかけながら細く長く伸ばし、乾燥、熟成させたものです。奈良県の「三輪そうめん」、兵庫県の「播州そうめん」など、各地でご当地そうめんが作られています。



いろいろな“めん”

そば

そば粉を使用したもの



中華めん

小麦粉に“かんすい”を加えて、独特のコシや風味を出したもの



スパゲッティ

主にデュラム・セモリナという種類の小麦粉が原料



米粉めん

米粉が原料、台湾のビーフン、ベトナムのフォーもこの仲間



ソフトめん

正式な名前は「ソフトスパゲッティ式めん」、小麦粉が原料



給食生まれ!

4日(木) 夏野菜のクリーム煮

夏の野菜を食べて夏を乗り切ろう。
夏野菜は水分やカリウムを多く含んでおり、摂取することで水分を補いつつカリウムの利尿作用で熱を持った体を冷やしてくれる働きもあるのです。また、夏場に気になる紫外線から身を守る抗酸化作用のあるβ-カロテン、ビタミンC、Eなど豊富に含んでいるのも嬉しい特徴です

旬の食材を使った日

- ◇5日(金) そうめん
- ◇18日(木) とうもろこし
※旭町小の児童が皮むきをしてくれます
- ◇16日(火) 冬瓜汁
- ◇19日(金) 夏野菜カレー

【1日は沖縄料理を提供します】

タコライス、メキシコ料理であるタコスの具(レタス・トマト・ひき肉・チーズ)をご飯の上に乗せて、ピリ辛のソースをかけた料理です。イナムドゥチは沖縄のお祝いの時に出てくる料理です。豚肉を使った具たくさん味噌汁です・是非食べて下さいね。

給食の食材の産地(6月分)

- | | | | | |
|-----------|------------|--------------|------------|--------------|
| ・米(青森) | ・人参(徳島) | ・じゃがいも(鹿児島) | ・ピーマン(茨城) | ・あじ(長崎) |
| ・もち米(岩手) | ・ほうれん草(栃木) | ・パセリ(千葉) | ・青梗菜(静岡) | ・ししゃも(ノルウェー) |
| ・大豆(北海道) | ・もやし(栃木) | ・キャベツ(練馬、愛知) | ・里芋(埼玉) | ・イカ(ペルー) |
| ・卵(青森) | ・えのき(長野) | ・きゅうり(埼玉) | ・しめじ(長野) | ・生乳(6月産地予定) |
| ・わかめ(三陸沖) | ・オレンジ(愛媛) | ・セロリ(長野、千葉) | ・鶏肉(宮崎) | (東京、群馬、岩手、 |
| ・ニラ(千葉) | ・レタス(長野) | ・赤ピーマン(高知) | ・豚肉(青森、秋田) | 宮城、青森、秋田、 |
| ・白菜(長野) | ・玉葱(兵庫) | ・ごぼう(青森) | ・いわし(北海道) | 北海道) |
| ・なめこ(群馬) | ・にんにく(青森) | ・大根(千葉) | ・ちりめんじゃこ | |
| ・まいたけ(新潟) | ・長葱(埼玉) | ・小松菜(東京都) | | (瀬戸内海) |

おいしい夏野菜をたくさん食べよう!

【キュウリ】利尿作用/余分な熱をとる/余分な塩分をとる/のどを潤す
※ほてった体を冷やしてくれます!

【ピーマン】血をさらさらにする

【トマト】食欲増進/余分な熱をとる/のどを潤す
※水分がたくさん含まれています!

【ナス】余分な熱をとる/血のめぐりを良くする/化のうやはれを治める

【レタス】余分な熱をとる/血のめぐりを良くする/化のうやはれを治める/利尿作用

【スイカ】体を冷やす/のどを潤す/利尿作用/むくみをとる/酒毒をとる

【トウモロコシ】胃腸の調子を整える
※タンパク質がたくさん!