







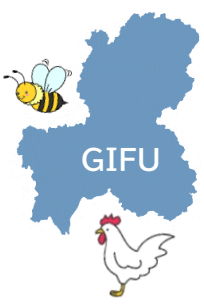




月	火	水	木	金
<p>3 セルフ ビビンバ</p> <p>かんこく はつおん 韓国では「ビビンパツ」と発音する 混ぜごはんです。本来はごはんの上 にきれいに並べられた具をスプーン で混ぜて食べます。給食では肉と野 菜と一緒に和えてありますので、ご はんと一緒に食べましょう。</p>	<p>4 トマトとたまごのスープ</p> <p>きょう なつ 今日は夏においしいフレッシュなト マトを使ったスープが初登場します。 「トマトが赤くなると、医者が青く なる」と言われるほど、栄養豊富な トマト。たまごを加えることで、や さしい味に仕上がりました。</p>	<p>5 キャベツの塩こんぶあえ</p> <p>キャベツときゅうりをサッとゆでて、 水気をよく切り、塩こんぶ、ごま油、 塩で味をととのえた和え物です。 塩こんぶのうま味と、ごま油のコク が決め手の、おいしくて簡単な料理 なので、ぜひ作ってみてください。</p>	<p>6 Q食クイズ</p> <p>「わたしはだれでしょう？」 ヒント① 緑色をしています。 ヒント② サラダにひっぱりだこです。 ヒント③ 一年中食べられますが、 旬は夏です。 わかりましたか？(答えは紙面右下)</p>	<p>7 たなばた</p> <p>きょう ほしがた 今日は、星形のひこぼしコロケ、 はるさめを天の川に見立て、星の なるとを浮かべたおりひめスープ、 よぞら 夜空をイメージしたたなばたゼリー など、お星様いっぱいのごん立てに してみました。天の川見られるかな？</p>
<p>10 さばのカレー焼き</p> <p>あぶら 脂ののったさばを、カレー粉、みり ん、しょうゆなどを合わせたタレに 漬け込んで焼きました。サバ入りの カレーがあるほど、さばとカレーは 相性が良く、スパイスの香りが食欲 をそそり、夏にぴったりの料理です。</p>	<p>11 パプリカ </p> <p>パプリカはピーマンやトウガラシの 仲間ですが、色は赤、黄色、オレン ジ色とカラフルで美が完熟してい るため、甘みがあるのが特徴です。赤 パプリカにふくまれているビタミン C量は野菜の中でナンバーワンです。</p>	<p>12 マーボー豆腐 </p> <p>きゅうしやく にんぎ どうふ しゅるい 給食で人気のマーボー豆腐は2種類。 今日の具だくさんマーボー豆腐は旧 田沼町の給食で、シンプルな具材の マーボー豆腐は旧佐野市の給食で昔 から親しまれてきました。どちらも 大人気のメニューです。</p>	<p>13 なす </p> <p>がいく に しろ 外国には、たまごに似ている白いなす があり、英語ではEggplant(エッグは卵、 プラントは植物)といわれています。日本では、 濃厚な紫色のなすが一般的で、丸い形の 「丸なす」や、細長い「長なす」、小 さい「小なす」などがあります。</p>	<p>14 日本味めぐり～岐阜県～①</p> <p>けい ぎふけん ちゅうぶあきた 鶏ちゃん、岐阜県の中央部辺りに つた せうどりよりり ちいき かてい 伝わる郷土料理です。地域や家庭に よって味つけや使う食材が異なるそ うですが、とり肉とキャベツなどの 野菜をみそ味のたれで炒めるのが定 番です。 (紙面下部②へ続く)</p>
<p>17 </p> <p>海の日</p>	<p>18 サイダーゼリーよせ</p> <p>サイダーゼリーとレモンゼリーを、 みかん缶、パイン缶と合わせました。 サイダーの甘さとレモンのさわやか な酸味がちょうど良く、淡い水色と レモンイエローが見た目にも涼しい 夏の手作りデザートです。</p>	<p>19   </p> <p>夏野菜カレー</p> <p>きょう 今日のカレーには、なすやかぼちゃ、 トマト、ズッキーニ、パプリカなど 夏の太陽をたっぷり浴びて育った野 菜がたくさん入っています。年に一 度きりの夏野菜カレーを食べて、元 気パワーをチャージしましょう。</p>	<p>20 夏バテにならないように</p> <p>あつ つめ 暑いからといって冷たいものばかり 食べたり飲んだりしていると、胃が 冷えて食欲がなくなり、夏バテの原 因になります。これから本番を迎え る夏を元気に乗りきるために、1日 3食の食事をしっかり食べましょう。</p>	

かづ (14日の続き) **日本めぐり～岐阜県～②**

ごっつお汁は、郷土料理の「大歳のごっつお」を汁物にアレンジしたものです。  
本来は、長生きできるようにという願いを込めた糸昆布をはじめ、大根やにん  
じんといった根菜類、豆腐などの具材がごろごろと入ったしょうゆ味の煮物で  
す。「大歳」は大みそか、「ごっつお」はごちそうを意味し、大鍋で作って、  
大みそかから正月三が日の間、何度も温めなおして食べるそうです。また、岐  
阜県は、はちみつをとるためにミツバチを育てる養蜂も盛んなため、デザート  
は、**はちみつレモンゼリー**にしました。



GIFU

ずいぶん ほきゆう **水分補給のポイント**

<p>いつ?</p> <p>あさ おとせ にゅうよく ぜん 朝起きた時、入浴の前 後など。それ以外にも、 少しずつ こまめに 飲みましょう。</p> 	<p>何を?</p> <p>あま の ちの 甘い飲み物ではなく、 水やお茶を。</p> 	<p>どれくらい?</p> <p>いち 1日あたり1.2ℓが目安。</p> <p>1.2ℓ</p> 	<p>うんどう たいりょう 運動などで大量に 汗をかいたら?</p> <p>あせ 汗によって減った体重の 7～8割程度の水分補給 に加え、塩分もとる必要 があります。 えんぶん のうど てい 塩分濃度0.1～0.2%程 度のスポーツ飲料など。</p> 
--	---	---	---

【6日 Q食クイズこたえ・きゅうり】