



月	火	水	木	金	
<p>料理に挑戦してみませんか? 夏休みは、料理に挑戦する絶好の機会です。 おうちの人と相談し、できることから挑戦してみよう。</p>		<p>料理を始める前にすること 髪が長い人は結びましょう。 エプロンや三角巾を身につけましょう。 つめは短く切り、手をきれいに洗きましょう。</p> <p>※ ぼうちようや火をつかうときは、 かならず大人のひといつしよに おこなってください。</p>		<p>1 マーマレード</p> <p>とりも肉をマーマレードに漬けて んで焼きました。マーマレードは柑 橘類から作るジャムです。今回は甘 夏、いよかん、ゆずのマーマレード を使用しています。パンにぬるだけ でなく、料理にも使われます。</p>	<p>2 ハッシュドビーフ</p> <p>ハッシュ(hash)とは肉などを細かく 刻むという意味です。洋食屋さんで もハッシュドビーフ&ライスとして ごはんと合わせて提供されています。 ハヤシライスの語源も、ハッシュが なまったものと言われていました。</p>
<p>レベル1 やさいを手でちぎる</p>	<p>レベル2 たまごをわる お米をあらう</p>	<p>レベル3 ピーラーで皮をむく</p>	<p>レベル4 包丁でやさいを切る</p>	<p>レベル5 火を使って調理する</p>	
<p>5 みなみかごかます</p> <p>「みなみかごかます」長い名前の この魚。以前は銀さわらと呼ばれて いたそうです。ニュージーランド近 海に生息しています。今日はカレー マヨネーズに漬けて焼きました。 クセのないおいしい魚です。</p>	<p>6 なす</p> <p>今日は佐野市産のなすを使ったペン ネミートソースです。なすは夏から 秋が旬の野菜です。紫色の成分のナ スニンには、目の疲れを解消したり、 日焼けから肌を守ってくれたりする はたらきなどがあります。</p>	<p>7 たなばた</p> <p>今日は、星型をした「星のコロッケ」、 春雨を天の川に見立て、星のなると を浮かべた「おりひめスープ」、星 型の「七夕ゼリー」など、七夕にち なで星いっぱいのお献立にしました。 今夜、天の川が見られるといいですね。</p>	<p>8 ドミグラス?デミグラス?</p> <p>フランス語でドゥミグラスと発音し、 英語ではデミグラスと発音する ため、日本では「ドミ」「デミ」両 方と呼ばれているようです。ドミグ ラスソースは牛肉や野菜を長い時間 煮こんで作ったソースです。</p>	<p>9 かき菜入りあげぎょうざ</p> <p>今日は佐野市産のかき菜を使用した ぎょうざです。夏にかき菜?と思う かもしれませんが、旬である春に収 穫したかき菜を冷凍保存し、肉など の具と混ぜあわせて加工したもので す。</p>	
<p>12 世界の料理 ~ 日本 ~ ①</p> <p>令和元年10月から始まった世界の料 理の最終回は、オリンピック・パラ リンピックの開催国である「日本」 です。「和食」が世界無形文化遺産 に登録され、世界から注目されてい ます。 (紙面下部♡に続く)</p>	<p>13 ミネストローネ</p> <p>ミネストローネはイタリア語で、具 だくさんのスープという意味です。 イタリアでは、使う野菜も季節や地 方によって様々。給食でも人気で、 トマトは苦手でもこのスープは好き という人も多いようです。</p>	<p>14 夏野菜カレー</p> <p>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、元 気パワーをチャージしましょう。</p>	<p>15 ラーメン</p> <p>佐野ラーメンは透き通ったスープが 特徴ですが、日本全国にはいろいろ な味のラーメンがあります。今日は とんこつラーメンです。本場のとん こつラーメンとは違い、くせのない 味つけて食べやすくなっています。</p>	<p>16 大豆</p> <p>日本人は古くから、大豆をうまく食 生活に取り入れ、そのことも長寿に つながっていると言われています。 今日は大豆製品の豆腐に、同じく大 豆から作られたしょうゆをかけて、 冷やっこにして食べましょう。</p>	
<p>19 豚キムチ炒め</p> <p>給食の豚キムチ炒めは辛さをおさえ て食べやすくしてあります。豚肉の ビタミンB1は疲労回復に効果があり、 スタミナ野菜のにらや大豆もやし、 発酵食品のキムチとあわせて夏バテ 防止にピッタリの料理ですね。</p>	<p>20 夏バテ注意</p> <p>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。夏を元気に 過ごすために、1日3食の 食事をしっかりととりましょう。</p>	<p>(♡12日のつづき) 世界の料理 ~ 日本 ~ ②</p> <p>赤飯はもち米に小豆やササゲを混ぜて蒸したおこわです。昔からお祝いの時に炊く風習があります。銀鮭の西京焼きは京都の白みそ(西京みそ)に銀鮭を漬けて焼きました。みそはしょうゆと並ぶ日本の代表的な調味料として海外でもよく知られています。筑前煮は福岡県の郷土料理です。九州では「がめ煮」ともよばれ、給食でもおなじみの煮物です。ゆばのすまし汁は、かつお節で出汁をとり、伝統食品のゆばと、かわいい手まりの形をした手まり麩を入れました。デザートは日本人が愛する桜の花をイメージしたさくらゼリーです。 世界に誇れる和食を良く味わって食べましょう。</p>			