



月	火	水	木	金	
<p>... 夏休みに料理にチャレンジしてみよう!! ...</p> <p>夏休みは、料理をする絶好の機会です。おうちの人と相談して、できることからチャレンジしてみましょう。</p>					
<p>料理を始める前にすること</p> <p>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、手をきれいに洗いましょう。</p> <p>※ ほうちょうや火をつかうときは、かならず大人の人といっしょにやりましょう。</p>					
<p>レベル1 やさいを手でちぎる</p> <p>レベル2 たまごをわろお米をあらう</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>					
4	5	6	7	8	
<p>さばのレモンてりやき</p> <p>脂ののったおいしいさばをレモン風味のてりやきにしました。漬けこんでから焼いているので、レモンの酸味はありますが、さわやかな香りが、暑い夏にぴったりです。</p>	<p>牛乳を飲もう</p> <p>牛乳に多く含まれるカルシウムは成長期の小中学生には欠かせない栄養です。小魚や大豆製品、海藻などにも含まれますが、吸収の良さと摂りやすさを考えると牛乳が一番。夏休み中も積極的に飲みましょう。</p>	<p>五目肉じゃが</p> <p>五目とは具たくさんという意味で、ごぼうや枝豆などが入り、かくし味にー味とうがらしが入った肉じゃがです。ー味はかくし味なので辛さはなく、ごぼうの香りが良いアクセントになっています。</p>	<p>たなばた</p> <p>今日は、星の形のご星コロッケ、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、涼やかな七夕ゼリーなど、七夕にちなんで星いっぱいのお献立にしました。今夜は天の川が見られるといいですね。</p>	<p>夏やさいカレー</p> <p>かぼちゃ、ズッキーニ、なす、赤・黄ピーマンなど、夏の太陽を浴びて元気に育った野菜がたくさん入っています。一年に一度しか登場しないカレーなので、良く味わって食べましょう。</p>	
11	12	13	14	15	
<p>夏バテにならないように</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。夏を元気に乗り切るために、1日3食しっかり食べましょう。</p>	<p>スパゲティ ポロネーゼ</p> <p>イタリアのポローニャ地方発祥の料理です。本場のポロネーゼは赤ワインの風味が強い大人の味ですが、給食ではミートソースをアレンジして、あらびき肉を使い、トマトの水煮を増やして食べやすく作りました。</p>	<p>日本味めぐり ~群馬県~ ①</p> <p>群馬県は、ねぎやこんにゃく、牛肉、豚肉など、すきやきの材料が県内です。そのため「すきやき応援県」を宣言しています。夏で白菜が入らないため、すきやきから白菜を抜いて、肉豆腐にしてみました。(紙面右下★へ)</p>	<p>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相性バッチリ! 給食では初登場のデザートです。</p>	<p>ハッシュドビーフ</p> <p>ハッシュとは肉などをきざむという意味です。洋食屋さんで提供された Hashed beef with rice がハヤシライスのご縁ともいわれています。デミグラスソースで煮こんで作ります。</p>	
18	19	20	<p>(★13日のつづき) 日本味めぐり ~群馬県~ ②</p> <p>浅間山などの火山灰の土がこんにゃくいもの生産に適していて、全国のこんにゃくの90%以上は群馬県で作られています。今日は、同じく群馬の特産物であるキャベツやきゅうりと一緒にサラダにしました。そして群馬県といえば、焼きまんじゅう。ふかふかの中身のないまんじゅうを竹ぐしにさして、こんがり焼き、甘辛いみそだれをぬったものです。時間が経つとかたくなってしまうので、給食では焼き目をつけずに、たれをかけて作りました。</p>		
<p>海の日</p>		<p>なす</p> <p>今日は佐野市産のなすが入った、ミネストローネです。なすは世界中で千種類くらいあるといわれています。ちなみに日本では約180種類が栽培されているそうです。6月~9月が旬になります。</p>		<p>もずく</p> <p>もずくなどに含まれる、ぬめり成分はフコイダンという食物せんい成分です。コレステロールを低下させたり、腸内の環境を整えてくれたりするのはありがたいです。国内で消費されるほとんどは沖縄県産のもずくです。</p>	

