

日 (曜日)	給食 など	献立名	ひとくちメモ
1 月		夏ご飯 キャベツのスープ 鶏そぼろ丼	だんだんと日差しが強くなり、気温や湿度も高くなってきましたね。この時期は、熱中症や夏バテが心配です。熱中症や夏バテを予防するためにも、水分補給や朝・昼・夜の3回の食事をしっかりと、暑い夏を元気に過ごしましょう。特に、今日の給食のような野菜がたっぷり入ったスープは、栄養も水分もとれるのでおすすめです。
2 火		減量麦ご飯 キムチうどん きんぴらごぼう	暑い日が続くと、食欲がなくなることがありませんか？そして、冷たい麺類やアイス、かき氷などを食べてしまいがちです。しかし、冷たいものばかりを食べていると、胃腸が冷え、食べ物の消化吸収の効率が下がります。これは、食欲も落ちるので、食生活の悪循環にもつながります。できるだけ、スタミナがつくような温かい食べ物も食べることを意識できるとよいですね。
3 水	世界の料理	ミルクパン ラタトゥイユ 青じそドレッシングサラダ	「ラタトゥイユ」の生まれ故郷は、フランス・プロヴァンス地方のニース。この地域で、今も話されているオック語で「ラタ」は「食べ物」、「トゥイユ」は「混ぜる」を意味しているそうです。今では、ヨーロッパ各国でトップシェフのレポートにもなっているため、多種多様なバリエーションが生まれています。基本的な材料は、玉ねぎ、にんにく、パプリカ、トマト、なす、たくさんの野菜を使い、消化も良いのでヘルシーな料理です。
4 木	ひまわりの日	夏ご飯 もやしのスープ 国富町産宮崎牛のサイコロステーキ きんぴらごぼう	今日の国富町産宮崎牛は、株式会社九州パール紙工、株式会社ミヤチク、JAみやざき、この3つの企業が協力し、提供していただきました。九州パール紙工は、紙重箱や弁当容器の製造をしている会社です。肉を入れるトレイなども作っていることもあり、今回、国富町内の子どもたちに「おいしい宮崎牛を食べて元気に過ごしてほしい」との思いから、企業版ふるさと納税を活用し、今日の給食「国富町産宮崎牛のサイコロステーキ」の提供をしていただきました。私たちの給食は、たくさんの方々の協力で成り立っています。感謝の気持ちもっていただきますよう。
5 金	七夕献立	夏ご飯 七夕汁 魚のホットレモンマリネ 七夕デザート	七夕の行事では、願い事を短冊に書いて飾ります。みなさんは、どんな願い事を書いていますか？さて、今日の給食は七夕行事食です。七夕に、そうめんを食べると健康に過ごせるといわれています。今日の七夕汁には、魚のすり身でできた「魚そうめん」が入っています。また、デザートは日向夏みかんゼリーです。天の川の星をイメージしたきれいな色ですね。みなさんの願い事が叶いますように。片づけ方は、デザートは容器、フタ、スプーンは紙ゴミです。できるだけまとめて、片づけるようにしましょう。
8 月		夏ご飯 和風ワンタンスープ なすのそぼろ炒め	今日は、「なす」についての話です。なすの表面は「紫色」をしていますね。この「紫色」の色素は「ナスニン」という「ポリフェノール」の1つです。目の疲れをとる働きがあります。夏の紫外線で疲れた目を癒すためにはぴったりの食材です。今日の給食では、この「なす」を使った「なすのそぼろ炒め」です。味わって食べてくださいね。
9 火	リクエスト 森永小スト	減量麦ご飯 わかめふりかけ キムチチーズ肉じゃが ごぼうサラダ 焼きプリンタルト	今月から各学校のリクエスト献立がスタートします。第1回目は、森永小学校6年生です。「私たち、森永小6年生は、いつも元気で仲良く、楽しく笑って生活しています。6年生という最上級生の自覚をもちながら、学校の先生方、地域のみなさんに感謝の気持ちを忘れずに頑張っています。」森永小6年生のリクエスト献立、もりもり食べてください。次に片づけ方です。ふりかけ、デザートはプラゴミです。
10 水		ミニチーズパン 焼きそば 海藻の中華和え	焼きそばは、中華料理の「チャオメン」から始まったといわれています。「チャオメン」は、中華麺を炒め、塩やしょうゆで調味しためん料理。日本で焼きそばが誕生したのは、今から約70年前といわれ、その頃は「チャオメン」と同じ塩やしょうゆ味だったそうです。しかし、昔は中華麺の原材料の小麦粉が高価なものであったため、キャベツを使って量を増やし、キャベツが入った分、薄味になったので、味の濃いソースを使うようになったそうです。それが、今のソース焼きそばですね。
11 木		夏ご飯 高野豆腐の煮物 いかときゅうりの梅酢和え	きゅうりのかたじけなさは、新鮮な証拠です。きゅうりの白い粉は、自分の身を守るために大切な粉、ブルームといえます。まっすぐなきゅうりと曲がったきゅうりの味は同じです。今、きゅうりに関する3つのことを伝えました。夏野菜の代表のきゅうりは、今が一番おいしい時期です。給食でも、国富町産のきゅうりをたくさん使っています。ぜひ、水分補給源としても優秀なきゅうりを味わって食べてください。
12 金	沖縄県郷土料理	夏ご飯 冬瓜のみそ汁 ゴーヤーチャンプルー	日本の南端、沖縄県では、暑さや台風が強い独特の野菜が育っています。それらは、「島野菜」と呼ばれ、現在は28品目あります。「島野菜」の決まりは、戦前から食べられていること、郷土料理に使われていること、沖縄の気候と風土に合ってよくとれることです。今日の給食は、「島野菜」の代表ともいえる「ゴーヤー」を使った、沖縄県の郷土料理「ゴーヤーチャンプルー」です。この「ゴーヤー」は国富町産です。
15 月		うみひ 海の日	
16 火	かみかみ献立	夏ご飯 厚揚げのそぼろ煮 きんぴらごぼう きんぴらごぼう	かむことを意識して食事ができていますか？今の食事は、昔と比べて、かみごたえの少ない食品、やわらかい食品が多く、かむ回数が減ってきています。昔は、1420回かんで食べていた食事です。今は、その半分の620回というデータもあります。毎月、1日ある「かみかみ献立」。この日は特に、一口30回以上かむことを意識できるとよいですね。
17 水		ミニコッペパン 夏野菜のミートソーススパゲティ ハインサラダ	栄養たっぷりの今のピーマンは、おいしさも倍増しています。ピーマンには、カロテンやビタミンCという栄養素が豊富に含まれています。特に、ビタミンCは、レモンよりも多く含まれています。その他にも、がん細胞が増えるのを防ぐ物質も含まれているスーパーフードです。今日は、国富町産のピーマンを使って、夏野菜のミートソーススパゲティを作っています。少し苦手な人も、一口チャレンジして食べてみてください。
18 木		夏ご飯 にら玉スープ 麻婆茄子	にはら、古い歴史をもつ野菜で、日本最古の歴史書である古事記には、「實美良」、万葉集には「久美良」という呼び名で登場しています。現在のにはらという名前は、これらの「みら」が変化したものとされています。にはらは、長らく薬用として食べられていました。体が温まり、精力がつくとされ、食べ方は薬膳として、おかゆに入れていたようです。今日は、国富町産のにはらを使った「にら玉スープ」。味わって食べてください。
19 金		夏ご飯 豆腐のすまし汁 鶏肉とゴーヤーの揚げ煮	「ゴーヤー」は「ニガウリ」とも呼ばれ、独特な苦味があり、苦手な人もいますが、節電対策としての人気のある野菜です。「ゴーヤー」の緑のカーテンは、葉っぱやツルが密に生えるので、遮光効果（光をさえぎる効果）も高いと評判です。また、栽培もしやすく、「ゴーヤー」に含まれる栄養素ビタミンCも豊富で、高血糖や高血圧にも有効といわれています。今日は、食べやすい料理「鶏肉とゴーヤーの揚げ煮」に仕上げました。
22 月		夏ご飯 米粉の夏野菜カレー フルーツポンチ	いよいよ明日から夏休みですね。ワクワクしている人もたくさんいると思います。夏休み中も元気に過ごすために、「夏バテ予防」をしっかりとしましょう。蒸し暑い「夏バテ」を起すと、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。元気に過ごすためにも、今日のカレーのような香辛料を使った料理や、みかんなどのかんきつ類やフルーツを取り入れて、食欲増進を回り、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。