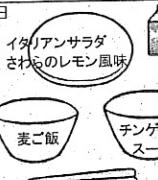
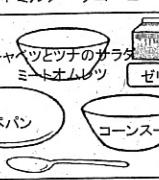
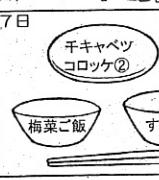
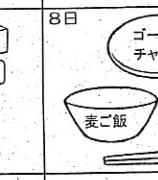
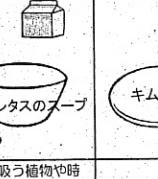
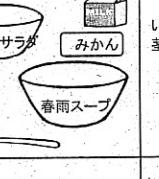
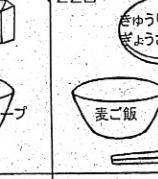
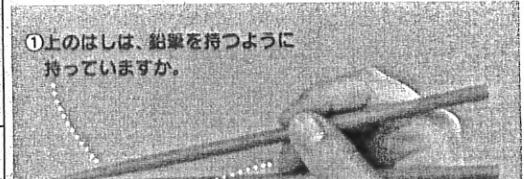
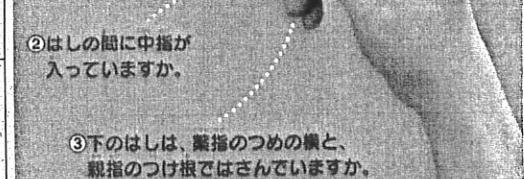
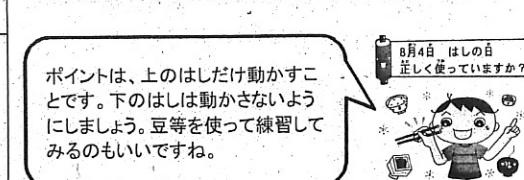
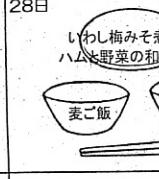
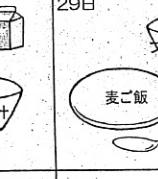


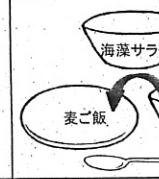
# 7・8月の配膳表

小林市小林学校給食センター

7月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<b>7月のリクエスト給食</b> 今年度も各学校1回ずつリクエスト給食を実施します。 7月は小林こすもす支援学校中学部のみなさんのリクエスト 献立です♪リクエストありがとうございました！ 9月は東方中学校のリクエスト献立です。 お楽しみに！ <ul style="list-style-type: none"> <li>*メロンパン (27日)</li> <li>*じゃがいものみそ汁 (14日)</li> <li>*きゅうりのピリ辛漬け (22日)</li> <li>*ぎょうざ (22日)</li> <li>*ミルメーカーーカー (27日)</li> </ul>		<b>1日</b>  「ハ」にはたくさん、「葉」にはおかずという意味があり、「たくさんの宝を集めて作ったようにおいしいおかず」という意味で八宝菜といわれるようになりました。	<b>2日</b>  豆板醤は空豆で作った味噌に赤唐辛子を加えて作ります。少量入れただけでピリッと辛く、料理の味を良くしてくれます。	<b>3日</b>  チンゲン菜は油との相性がよく、炒めたり茹でたりすることによって色付きやビタミンの吸収がよくなることから、炒め物やスープなどの料理に用いるのがおすすめです。
<b>6日</b> 	<b>7日</b> 	<b>8日</b> 	<b>9日</b> 	<b>10日</b> 
トマトは、生だけではなく、缶詰にされた水煮のものも出回っています。ホール缶には、果肉がやわらかい品種、カット用にはしっかりした品種が使われています。	七夕の始まりは、7月7日の夜に天の川を渡って、年に一度だけ会うことを許された牽牛（彦星）と織女（鶴星）の中国の伝説といわれています。この日は、願い事を書いた五色の短冊などを竹に飾りつけたり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。	ゴーヤの特徴はその苦みです。苦みが苦手な人も多いですが、夏バテや疲労回復に効果的な野菜です。ビタミンCはきゅうりやトマトの5倍も多く含まれています。	宮崎県は日本一の千切り大根の産地です。宮崎県で全国の千切り大根の90%を作っています。関東では「切り干し大根」と呼び、西日本では「千切り大根」と呼んでいます。農家では収穫した大根を洗って千切りにし、すぐ棚に広げます。冷たい西湖風にさらすと、薄茶色に縮れた切り干し大根に生まれ変わります。	高野豆腐は、木綿豆腐を凍らせた後、スポンジ状になるまで熟成し、乾燥させてつくられます。日本人から伝わる保存食です。今から約800年前に考案されたと言われています。大豆からできているので、たんぱく質やカルシウムが豊富で、骨や歯を丈夫にし、筋肉をつくるものになる食べ物です。
<b>13日</b> 	<b>14日</b> 	<b>15日</b> 	<b>16日</b> 	<b>17日</b> 
水菜は、江戸時代の文献にも登場する伝統ある京野菜です。水と土だけで作られていたことから、「水菜」と呼ばれるようになりました。京野菜を代表する青菜であることから、関東では「京菜」とも呼ばれているそうです。	しょうがには体を温め、血行をよくする効果があります。かぜのひきはじめや冷え性に効果的です。冷たいものが冷たい部屋で冷えてしまった体を内側から温めましょう。	はちみつは、ハチがみつを吸う植物や時期、場所によって色や味が違います。日本ではレンゴやアカシアなどの色が薄く、香りの控えめのものが好まれます。ヨーロッパでは、クローバーやりんご、ローズマリーなど100種類以上もあり、香りの強いものが好まれているそうです。	春雨の原材料は、緑豆やじゃがいも、サツマイモなどのでんぶんです。春雨という名前は日本独自の呼び方です。繊く透明な姿が、春の雨を連想させることから付いたと言われています。	かぼすは、大分県特産のかんきつ類で、皮は緑色で厚く、強い酸味と大変よい香りがするのが特徴です。ゆすなど同じように、絞り汁を焼き魚や鍋物によく使います。ビタミンCを多く含んでいます。
<b>20日</b> 	<b>21日</b> 	<b>22日</b> 	<b>はしを正しくもちましょう♪</b>	
コールスローサラダとは、オランダ語で「キャベツのサラダ」という意味のコールスラからきているとされています。キャベツを千切りや細かくさっとしてドレッシングで和えたらサラダです。	から揚げは江戸時代の初めごろ、中國から伝わってきました。当時のものは、豆腐を小さく切って揚げ、酒としようゆで煮たものでした。とり肉のから揚げが登場したのは、昭和7年ごろ、東京銀座の食堂だと言われています。	「トック」は、韓国のお正月によく食べられている、お餅を棒状にして薄く切ったもののことです。日本の雑煮と同様、家庭ごとに違った食材や味付けを楽しむことができます。	<b>①上のはしは、鉛筆を持つように持っていますか。</b>  <b>②はしの間に中指が入っていますか。</b>  <b>③下のはしは、薬指のつめの横と、親指のつけ根ではさんでいますか。</b> 	
<b>27日</b> 	<b>28日</b> 	<b>29日</b> 	ポイントは、上のはしは動かすことです。下のはしは動かさないようになります。豆等を使って練習してみるともいいですね。	
今日のスープには、エンドウ豆、ガルバンゾー、レンズ豆、大豆、あずきの5種類の豆と押麦、もち玄米、玄米、赤米、だかきびという5種類の穀物が入っています。味わいながら食べてみてください。	世界では、うずらやあひる、ダチョウの卵も食用にされています。卵の卵だけにいふと、日本は世界一卵を消費している国です。卵の黄身の色は、鶏が食べたえさの色によって異なります。濃い色をしているから栄養が豊富ということではありません。	夏野菜とは、夏から秋の初め頃に収穫する野菜で、ナスやトマト、かぼちゃなど彩り豊かなのが特徴です。旬の野菜には、その季節に身体が必要とする栄養素がたくさん含まれています。	 6月4日 はしの白芷く使っていますか？	

8月

火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	月曜日
<b>25日</b> 	<b>26日</b> 	<b>27日</b> 	<b>28日</b> 	<b>31日</b> 
卵は、ビタミンCと食物繊維以外の必要な栄養素をバランスよく含んだ、ほぼ完全な食品といえます。足りない食物繊維とビタミンは野菜と組み合わせると損失率が少なくていいです。	トマトのビタミンCは、火を通しても煮汁も用いることでほとんど損失がありません。トマトを1個食べるだけで必要なビタミンCの約半分をとることができます。	冬瓜は、6月から8月が旬のワリ科の夏野菜です。貯蔵性が高く、夏に収穫したものでも冬まで保存できる野菜という意味から冬瓜と呼ばれるようになりました。	ジャガイモにはたくさんの種類があります。ほくほくした食感やねっとりとした食感など、どんな料理に向いているかを知ったうえで選ぶと料理の幅が広がります。	ラビオリは、パスタに肉や野菜などを詰めてゆでたイタリア料理です。2枚のうすい皮生バスクを小麦粉を水で溶いたもので貼り合せて、調理済みの具を詰めて茹で、ソースをかけて食べたりするそうです。