



7月4日(水)の献立

きつねうどん 牛乳 竹輪の磯辺揚げ

枝豆サラダ【香味玉葱ドレッシング】

冷凍みかん



4日(水)の給食は「地産地消:八千代の日献立」です。

今日の給食には八千代町で採れたきゅうりを使った“枝豆サラダ”が出ます。

八千代町では、年間を通してきゅうりが作られていて、6月～8月頃にかけて多く出荷されています。

おいしいきゅうりは、濃い緑色でつやがあります。全体にいぼがあり、皮がやわらかく、果肉が厚いものの方が新鮮です。

また、きゅうりにはビタミンCが多く含まれています。ビタミンCは体の免疫力を高め、病気になるのを防ぎます。

きゅうりをはじめ夏に旬を迎える野菜には水分が多く、体を冷やす効果があります。これから暑くなってくる時季ですので、八千代町産のおいしく新鮮なきゅうりを積極的に食べましょう！



7月6日（金）の献立

ごはん 牛乳 ハンバーグ和風ソースかけ

こんにゃくのサラダ【棒棒鶏ドレッシング】

七夕汁 七夕ゼリー



6日（金）の給食は「七夕献立」です。

7月7日は「七夕」です。 3月3日の桃の節句や5月5日の端午の節句にならび、7月7日は七夕（しちせき）の節句と呼ばれ、1年間の大切な節句のひとつにもなっています。

七夕は、中国から伝えられた有名な伝説です。織姫星と彦星の2つの星が、1年に1度の7月7日に、天の川を挟んで最も光り輝くことから、この日を巡り会いの日として七夕のお話が作られました。
彦星は農業の仕事をして暮らしていました。布を織る仕事をして暮らしていた織姫は、機織りや縫物が上達するように星に願いました。
それにちなんで七夕には、短冊に願い事を書いて飾る習慣ができました。

七夕にちなんで給食では、天の川にみたてた七夕汁や、星型のナタデココが入ったゼリーが出ます。みなさんも夜空を見たり、短冊を書いて飾ってみましょう。願い事が叶うと良いですね！

7月17日（火）の献立

ごはん 牛乳 イカフライ【ソース】

切干大根の煮物 春雨スープ



17日（火）の給食は「よく噛んで食べよう！カミカミ献立」です。

八千代町の給食では、月に一度「カミカミ献立」を行い、よく噛んで食べてもらうために、噛みごたえのある食べ物や料理を取り入れています。

ふだん、みなさんはよく噛むことを意識して食べていますか？

女王「卑弥呼」がいた弥生時代には、今より6倍以上も噛んで食べていたそうです。そのため、その頃は歯並びが良く、虫歯になる人もほとんどいなかったといわれています。

よく噛んで食べると体にとって8つの良いことがあります。それを表した標語が「卑弥呼のはがいーぜ」です。「ひ」は肥満を防ぐ、「み」は味覚が発達する、「こ」は言葉の発音がはっきりする、「の」は脳が発達する、「は」は歯の病気を予防する、「が」はがんを予防する、「い」は胃や腸が快調になる、「ぜ」は全力投球。

いつもより一口10回多めに噛むことを意識して食べて、健康な体をつくりましょう！

7月19日(木)の献立

インドカレー (ナン キーマカレー)

牛乳 ほうれん草オムレツ

グリーンサラダ【和風ごまドレッシング】



19日(木)の給食は「世界の料理:インドメニュー」です。

インドの面積は日本の約9倍の大きさがあり、人口はおよそ10億人です。年間の平均気温が27℃で一年中夏のような暑さです。

インド人は、食事の時にはしゃスプーンを使わず、右手を使って食べます。なぜ右手を使って食べるかという、インドで信仰する人が多いヒन्दゥー教は、右手は神様からもらったきれいな手とされているからです。

インドといえば、カレーを思いうかべる人もいます。インドのカレーは固形のルーは使わず、いろいろな香辛料を混ぜ合わせて作ります。

今日は「キーマカレー」と「ナン」が出ます。「キーマカレー」の「キーマ」は挽肉のことをいい、挽肉とみじん切りにした野菜が入ったカレーです。給食の「ナン」は米粉に、マーガリン、砂糖、無糖ヨーグルト、食塩、イーストを混ぜ、発酵させて作ったパンです。

本場のナンとは食感が違うと思いますが、インドの気分を味わいながら、上手にキーマカレーをつけて食べてみてくださいね♪