

<p>七月十二日 (月)</p>	<p>なっとう かぼちやの そばろに ぎゅうにゅう ごはん わかめの みそしる</p>	<p>○納豆 なっとう だいず かこうひん むかし む だいず わらづと いね たば 納豆は大豆の加工品で、昔は蒸した大豆を藁苞という稲を束ねた もので包み、それを40度程度で保温しながら大豆を発酵してしま したが、現在では蒸した大豆に納豆菌が含まれた液を均一にふりか けてパック詰めをして、40度程度で保温しながら大豆を発酵させて 納豆を作っています。先週の土曜の7月10日は語呂合わせて「納 豆の目」でした。それに合わせて今日は納豆を給食に出しています。</p>
<p>七月十三日 (火)</p>	<p>アーモンド (中学校) コーン ぎゅうにゅう マールシャル オープンやき ビーンズ コッペパン コンソメ スープ</p>	<p>○食事のマナー「食事のあいさつ」 みなさんは食事を始める前に「いただきます。」と、食べ終わ ったときに「ごちそうさま。」と、食事のあいさつをしているかと思 います。その食事のあいさつをしているときに気になることがありま す。それは手を合わせる時に出る音です。勢いよく手を合わせ て「パチン」と大きな音を立てていませんか？静かに手を合わせ て、心をこめて食事のあいさつをしていきましょう。</p>
<p>七月十四日 (水)</p>	<p>ミニあおりんごゼリー ぎゅうにゅう ミニトマト：1さ りっちゃん の サラダ スタミナどんぶり(ぐ) むぎごはん</p>	<p>○スタミナどんぶり 蒸し暑い日が続いているこの時期、暑さに負けない体で過 ごしてほしいと思い、「スタミナどんぶり」を作りました。スタミナどんぶりに 使っている豚肉には、夏ばての予防に効果があると言われる「ビタミ ンB1」がたくさん含まれています。また、たまねぎやにんにく、ニラに 含まれる「硫化アリル」は、ビタミンB1が体内で効率よく働く手助け をしてくれる成分です。</p>
<p>七月十五日 (木)</p>	<p>れいとうみかん ぎゅうにゅう チキン チキン ごぼう ロールパン (中学校) めんつゆ うどん(ふくろいり) ひやしうどん(ぐ) アルミ ホイル</p>	<p>○チキンチキンごぼう チキンチキンごぼうは、山口県の学校給食で最初に考えられたと 言われ、その後、広島県をはじめ全国の学校給食に出されるよう になった料理です。チキンチキンごぼうは、料理名の通り鶏肉とごぼう を使い、それらを油で揚げて甘辛いたれとからめて作ります。チキン チキンごぼうは、みんなに人気のある料理の1つです。味わいながら 食べてくださいね。</p>
<p>七月十六日 (金)</p>	<p>かくチーズ ぎゅうにゅう かいそう サラダ くれっこげんきなつやさいカレー(ぐ) むぎごはん</p>	<p>○呉っ子元気夏野菜カレー 今日のカレーは、この時期に旬を迎える野菜(かぼちや、なす、枝 豆)を使って、夏野菜カレーを作りました。夏野菜には体の抵抗力を 高めてくれるビタミンAやCなどを含んでいる野菜が多いです。 また、いつもよりカレー粉の使用量を増やしているのので、スパシー な味に仕上がっているかと思えます。しっかり食べて、暑い夏を元氣 に過ごしていきましょう。</p>

