

<p>七月十一日 (月)</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>あつあげの カレーいため</p> <p>ひじきふりかけ</p> <p>ごはん</p> <p>かぼちやの みそしる</p>	<p>○かぼちや</p> <p>かぼちやは、南北アメリカ大陸で最初に見つかったと言われている野菜です。かぼちやは世界各地にさまざまな種類がありますが、現在では少し小さめで表面がゴツゴツしている「東洋かぼちや」、大きくて表面が滑らかな「西洋かぼちや」、そして、いろいろな形がある「ペポかぼちや」の3種類に大きく分けられているようです。給食では西洋かぼちやを使っていろいろな料理を作っています。</p>
<p>七月十二日 (火)</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>きやべつの ソテー とりにくの レモン メースあえ</p> <p>いちごジャム</p> <p>コッペパン</p> <p>コンソメ スープ</p>	<p>○ジャム</p> <p>ジャムは、果物の果肉や果汁、皮の部分に砂糖やはちみつなどを加えて火にかけ、とろっとするまで煮詰めて作ります。ジャムがとろっとしているのは、果物に含まれる「ペクチン(ペクチンは食物せんいのなかまです。)」や「クエン酸(クエン酸は酸っぱいと感じる酸味です。)」という成分に、砂糖などの甘みを加えて煮ることで、とろっと固まります。</p>
<p>七月十三日 (水)</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>ミニあおりんごゼリー</p> <p>ミニトマト りっちゃん の サラダ</p> <p>スタミナどんぶり(ぐ) むぎごはん</p>	<p>○スタミナどんぶり</p> <p>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、夏ばての予防効果があると言われている「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、ニラなどに含まれる「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>七月十四日 (木)</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>やさいの オーロラ ソースあえ</p> <p>ごまトースト</p> <p>わふうスパゲッティ</p> <p>しきがみ</p>	<p>○食事のマナー「食事のあいさつ」</p> <p>みなさんは食事を始める前に「いただきます。」と、食べ終わった時に「ごちそうさま。」と、食事のあいさつをしているかと思いません。現在は、新型コロナウイルス感染症対策で、マスクをはずして声を出しての食事のあいさつはできませんが、マスクをつけていても「心をこめて」、「ていねい」に食事のあいさつを行うことはできるかと思えます。感染症対策をとりながら、心をこめて、ていねいな食事のあいさつをしていきましょう。</p>
<p>七月十五日 (金)</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>わかめ サラダ</p> <p>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</p> <p>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です。スパイ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、暑い夏を元気に過ごしていきましょう。</p>

