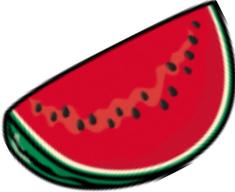




# 7月のこんだて表

令和5年度 峰山学園峰山小学校

月	火	水	木	金
				
7月3日	7月4日	7月5日	7月6日	7月7日
たこめし 豚肉と玉ねぎのオイスターソース炒め トマト 豆腐のすまし汁 牛乳【半夏生】	ごはん 鶏肉のアップルジンジャーソース 海藻サラダ ごもくスープ 牛乳	ごはん トビウオのラビゴットソース ポテトリヨネーズ コンソメスープ 牛乳【世界の料理・フランス】	ごはん ちくわの変わり揚げ 豚肉とピーマンの炒め物 なすのみそ汁 牛乳	ごはん【七夕】 鶏肉のさっぱり煮 干草和え 七夕そうめん 天の川ゼリー 牛乳
7月10日	7月11日	7月12日	7月13日	7月14日
ごはん 夏野菜のかき揚げ キャベツと油揚げの煮びたし 豚肉とレタスのみそ汁 牛乳	ごはん ホキとラタトゥイユのオープン焼き きゅうりのレモンサラダ コンソメスープ 牛乳	キムタクごはん（特別栽培米） 炒めビーフン 肉団子スープ 冷凍みかん 牛乳	お楽しみ給食	ごはん（特別栽培米） マーボーなす 切干大根の中華炒め とうもろこし 牛乳
7月17日	7月18日	7月19日	7月20日	
うみひ 海の日	麦ごはん（特別栽培米） ささみのフライ 無限きゅうり 切りほしだいこん 切干大根のスープ 牛乳【歯の日】	夏野菜カレー（特別栽培米） トマトのマリネ メロン 牛乳 【たんご・食の日】	げんりょう 減量わかめごはん なすとトマトのスパゲティ コーンソテー プリン 牛乳【終業式】	

## 夏野菜

7月の給食には夏野菜がたくさん出てきます。夏野菜といえばトマト、きゅうり、なす、かぼちゃ、おくら、さやいんげん、ピーマン、とうもろこしなどがあげられます。よく見てみると、夏にできる野菜は実を食べるものが多いです。

太陽の光をたっぷり受けて育った夏野菜は、水分をたくさん含むので体温を下げてくれます。その上いろいろなビタミンも含むので体の調子も整えてくれます。夏野菜は「自然の夏ばて予防剤」ともいえるのではないのでしょうか。給食でも毎日いろいろな夏野菜が出てきます。苦手な人も多いようですが残さず食べましょう。





# 今月の食育メモ

## 7月3日(半夏生)[たこめし]

半夏生は夏至から数えて11日目にあたる日のことで、今年は7月2日です。「半夏生」という名前は、その頃に咲く薬草の名前からきています。葉っぱの先半分が真っ白で半分化粧をしているようなので、「半化粧」から「半夏生」になりました。

昔、田植えは夏至が過ぎて半夏生に入る前に終わらせるとよいとされていました。西日本では半夏生の日にタコを食べる習慣がありますが、これは田植えをした後の稲の苗がタコの足の吸盤のように大地にしっかりと根づくようにという願いが込められているからです。3日の給食にはたこを使った「たこめし」を出します。



## 7月5日[世界の料理 フランス]

「トビウオのラビゴットソース」は、トビウオのから揚げにさっぱりとしたラビゴットソースをかけた料理です。「ラビゴット」とはフランス語で「元気を出させる」といった意味の言葉ですが、酸味の効いたさっぱりとした味でまさに元気が出そうな料理ですね。ラビゴットソースにはトマト、きゅうり、玉ねぎといった旬の野菜を使い、色合いもきれいです。

「ポテトリヨネーズ」は、玉ねぎを使ったじゃがいも料理です。フランスのリヨン地方は玉ねぎの産地として知られており、玉ねぎをたっぷり使ったじゃがいも料理なので「リヨン風ポテト」という意味で「ポテトリヨネーズ」と呼ばれます。

## 7月7日(七夕の献立)

七夕は五節句の一つで、「七夕祭り」「星祭り」とも言われています。年に一度7月7日の夜に、天の川の両岸にいる「ひこぼし」と「おりひめ」が会うことができるという伝説があります。この日は七夕献立として、「七夕そうめん」と「天の川ゼリー」を出します。「七夕そうめん」はそうめんを天の川に、おくらを星に見立て、かまぼこや干しいたけの短冊も浮かべます。また「天の川ゼリー」はきれいな緑色の青リンゴゼリーにいろいろな色のゼリー入れて、天の川の星の輝きを表します。



## 7月18日(歯の日)

毎月”8”の付く日は「歯の日」として歯の強化メニューを出します。今月は7月18日が「歯の日」です。

8日には良くかむメニューとして「麦ごはん」「ささみのフライ」「無限きゅうり」「切干大根のスープ」を入れています。それぞれの違ったかみごたえを楽しみながら、じょうぶな歯やあごになるようによくかんで食べましょう。かむ時は口をとじて奥歯でかむようにすることと、「いつもより5回以上は多くかむ！」を意識してかんでほしいと思います。



## 7月19日(たんご食の日)

毎月19日の「たんご・食の日」には、地元でとれた旬の食材や郷土料理を取り入れた献立を出します。今月19日には、今が旬の夏野菜がたっぷりの献立にしました。夏野菜たっぷりの「夏野菜カレー」と「トマトのマリネ」、デザートには丹後でとれたメロンを出します。使われている地元産の食材は、特別栽培米、じゃがいも、玉ねぎ、かぼちゃ、なす、ピーマン、トマト、きゅうり、メロン、牛乳です。たんご食の日”には、京丹後市でとれた旬の食材をたくさん使った夏野菜のチーズ焼きを入れています。この日使っている京丹後市産の食材は、特別栽培米、かぼちゃ、なす、ピーマン、たまねぎ、きゅうり、トマト、青ねぎ、牛乳です。