

7月の献立より



～半夏生 1日～



半夏生は夏至から数えて11日目にあたる日のことです。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良いとされていたそうです。

西日本では半夏生の日に“タコ”を食べる習慣があります。これは、くっついたら離れないタコの足のように、田に植えた稲の苗が大地にしっかりと根づくようにとの願いが込められています。

また「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。葉っぱの前半分が真っ白くなって半分化粧をしているようなので「半化粧」とも呼ばれます。

～七夕メニュー 5日～

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、天の川の兩岸にいる「ひこぼし」と「おりひめ」が会うことができるという伝説に基づいた行事です。この日は七夕献立として、「七夕そうめん」と「七夕ゼリー」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、短冊に見立てたかまぼこも浮かんでいきます。また「七夕ゼリー」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を入れて星の輝きをイメージしています。



～歯の日 8日～

今月の「歯の日」のかみごたえがあるメニューは、ささみの青のりフライ、茎わかめのごまじょうゆ炒めです。

ささみの青のりフライは、ささみをフライにすることで、かみごたえのある料理となります。茎わかめは、かみごたえがあり、カルシウムも含むので歯に良い食べ物です。味噌汁の厚揚げもカルシウムを多く含む食品です。

ふだん何げなく食べている給食を、この日は奥歯でしっかり噛んで食べるように意識しましょう！



～世界の料理・フランス 10日～



今月の世界の料理は、フランスの料理です。

「トビウオのラビゴットソースかけ」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。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っています。

「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。

給食でおなじみの「ジュリエンスープ」もフランス料理で、せん切り野菜のスープという意味です。

旬の食材をふんだんに使用した他国の料理を味わってください。

～たんご・食の日 18日～

”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「うずら卵入り夏野菜カレー」「スイカ」を出します。この日使っている京丹後市産の食材は、特別栽培米、にんにく、じゃがいも、かぼちゃ、なす、ピーマン、スイカ、牛乳を予定しています。

カレーには「なす」「かぼちゃ」「ピーマン」などの夏野菜を使っています。夏野菜は、太陽の光をたっぷり受けて育ち、いろいろなビタミンを含むので体の調子を整えてくれます。その上、水分をたくさん含むので体温を下げてくれます。

夏野菜や旬の果物をしっかり食べて、暑さに負けない身体を作りましょう。



毎月19日に「たんご・食の日」を実施していますが、19日は終業式で給食を実施しないため、前日の18日に実施します。