

	月	火	水	木	金
	6月27日 チキン南蛮	6月28日 ブロッコリー	6月29日 なっとう	6月30日 チンジャオロースー	7月1日 キムチチゲ
写真					
ひこくちメモ	<p>チキン南蛮とは、宮崎県延岡市で生まれた郷土料理です。揚げた鶏肉を甘酢だれにつけて味わうシンプルなチキン南蛮と、さらにタルタルソースをかけたチキン南蛮の2種類があります。「南蛮」とは、もともと戦国時代に来日したポルトガル人や、その文化を表す言葉です。今日は、甘酢だれのチキン南蛮です。</p>	<p>ブロッコリーは、花のつぼみの部分を食する野菜で、ブロッコリー1個には約7万個ものつぼみが付いています。キャベツの仲間、大きな葉っぱに包まれて育ち、花が咲く前に収穫します。ブロッコリーは、カロテンやビタミンCを豊富に含んでいます。</p>	<p>水戸では水害を避けて収穫できる小粒の大豆が江戸時代に多く生産されており、その大豆を煮て藁で包み発酵させた藁納豆づくりがさかんに行われていました。明治22年に鉄道が開通すると水戸駅前が納豆が売られ、小粒の納豆は乗客の間で評判になり「水戸納豆」が有名になりました。</p>	<p>チンジャオロースーは中華料理のひとつです。チンジャオとはピーマンなどの緑色の野菜という意味があります。ローとは肉のことで、スーとは細切りのことを意味しています。今日の給食では、ピーマン、赤パプリカを細切りにして、豚肉と炒め合わせて作りしました。</p>	<p>「チゲ」とは韓国語で「鍋」のことです。キムチチゲは、キムチや肉類、魚介類、豆腐などをだし汁で煮込んだ鍋料理のひとつです。今日は豆腐、豚肉、キムチのほかに、キャベツ、しめじ、ねぎ、にらなどの野菜をたっぷり入れてピリ辛のみそ味です。暑さで食欲が落ちてしまいがちな夏にぴったりです。</p>
	7月4日 カレー	7月5日 牛乳	7月6日 かみなり汁	7月7日 とうがん	7月8日 かぼちゃ
写真					
ひこくちメモ	<p>カレーは、様々な香辛料を使ったインド料理ですが、日本には、明治時代に当時インドを統治していたイギリスから、イギリス料理として伝わったのが始まりです。その後、日本のカレーは、カレーの発明で世界各国で人気のある料理の一つとなりました。今日は、夏野菜たっぷりカレーです。</p>	<p>牛乳には、骨や歯を丈夫にしてくれるカルシウムや、体をつくるもとになるたんぱく質がたくさん含まれています。成長期のみなさんにとって大切な栄養素がふくまれている給食には牛乳が毎日出ています。牛乳は、季節や牛が食べるエサの種類などの違いで味や毎日風味が変わります。</p>	<p>かみなり汁は、水を切った豆腐を崩しながら油で炒めて、だし汁や野菜を入れて作ります。豆腐は水分が多いので、炒める時に「バリバリ」とかみなりのような音がすることから、かみなり汁という名前がつけられました。豚肉や豆腐、野菜、きのこ、わかめなどさまざまな食材の栄養がとれる汁物です。</p>	<p>「冬瓜」はインドが原産の野菜です。冬瓜は、漢字で「冬」の「瓜」と書きますが、夏が旬の野菜です。皮が厚く、そのまま置いておいても冬まで腐らないことから、この名前がつけました。冬瓜は、ビタミンCと、体の水分を調節してくれるカリウムを多く含みます。暑い時期に食べるにはピッタリの野菜です。</p>	<p>かぼちゃは、北海道から沖縄県まで全国各地で作られています。その中でも茨城県の生産量は全国3位です。収穫されるのは、夏から秋の初めころですが、長く貯蔵できる野菜なので、日本ではもともと、収穫できる野菜が少なくなる冬に食べられる貴重な野菜でした。</p>