




	月	火	水	木	金
	7月11日 ゴーヤチャンプルー	7月12日 ガーリックトースト	7月13日 みとちゃんぎょうざ	7月14日 大根	7月15日 ひよこ豆
写真図	③ きびなごフライ (1~4年:2本 5年以上:3本) ④ ゴーヤチャンプルー ① ごはん ⑤ なつやすみのみそしる	④ フロccoliとコーンのサラダ ① ガーリックトースト ③ チリコンカン	③ みとちゃんあげぎょうざ (2こ) ④ うめこんぶあえ ① ごはん ⑤ はるさめスープ	③ なつとう ⑤ だいこんサラダ ① ごはん ④ とりにくとじゃがいものうまに	④ グリーンサラダ ③ やさいコロック ① ミルクパン ⑤ ひよこまめのスープ
ひんかメモ	ゴーヤチャンプルーは、ゴーヤを使った沖縄料理の炒め物です。「チャンプルー」とは「ごちゃまぜ」という意味で、豆腐と色々な食材を炒めた料理です。ゴーヤを使うときは「ゴーヤチャンプルー」、もやしを使うときは「マーミナーチャンプルー」と、使う食材の名前を付けます。	ガーリックとは、英語でにんにくのことです。にんにくは、古くからある食材で、エジプトのピラミッドを作った労働者たちが、疲れをとるために食べていたといわれています。にんにくの独特の香りのもとの「アリシン」は、豚肉に多く含まれるビタミンB ₁ と一緒に食べることで、疲れをとる効果があります。	「みとちゃんぎょうざ」は、水戸市の給食のオリジナル商品です。具は、水戸市でとれたキャベツ、にら、ねぎが使われています。皮は、水戸市産の米粉が入っているので、油で揚げるとカリカリとした食感が味わえます。地元の食材のおいしさがたっぷり詰まっています。	大根は、日本各地でたくさん作られていて、種類も豊富です。1本10kg以上の世界一重い「桜島大根」や1本1m以上の世界一長い「守口大根」などがあります。よく目にするのが「青首大根」で、首の部分が緑色をしているのが特徴です。大根は、根に近い部分ほど辛味が強く、葉に近い部分ほど甘味があります。	今日のスープに入っている豆は、ひよこの頭のような形をしていて、くちばしのようなでっぱりがあるので、日本では「ひよこ豆」と呼ばれています。アメリカでは「チックピー」、スペインでは「ガルバンゾー」、インドでは「チャナダール」と呼ばれ、世界各国で親しまれている豆です。

	7月18日	7月19日 海産物	7月20日
写真図		④ かぼちゃむしパン ① シーフードスパゲッティ ③ ひじきとえだまめのサラダ	
ひんかメモ	7月の第3月曜日は海の日です。日本は海に囲まれた島国です。昔から、人は海の生き物を食べて生きてきました。私たちも魚や貝、えび、かに、わかめや昆布など、海のいろいろなものを食べています。また、海を通して様々な物や文化を海外とやり取りしており、海は私たちの生活にとって、とても大切なものです。また、茨城県沖は、黒潮と親潮がぶつかるため、様々な種類の海産物に恵まれ、豊かな漁場をもちます。今日の給食は、えびといかを使ったシーフードスパゲッティと、ひじきが入ったサラダです。海の恵みに感謝していただきましょう。	2学期の給食は、 8月29日(月) から始まります。給食セットを忘れずにご持参ください！	

夏を元気に過ごすには

<h3>こまめな水分補給</h3>  <p>のどがかわく前に、水やお茶で水分補給をしましょう。</p>	<h3>栄養バランスのよい食事</h3>  <p>1日3回、主食・主菜・副菜をそろえた食事を目指しましょう。</p>
<h3>温かいものも食べる</h3>  <p>冷たいものとりすぎは、胃や腸に負担がかかるので注意！</p>	<h3>十分な睡眠</h3>  <p>夜更かしせずに、早寝・早起きを心がけましょう。</p>

©少年写真新聞社2022