



# 7月

# おいしい給食！



## ★今月のお話★

### ～七夕まつり～

本来は旧暦7月7日の行事で5節句の一つですが、現在は新暦の7月7日に行われることが多いです。おりひめとひこぼしが年に一度天の川を挟んで会うという説話も有名です。

七夕まつりは地方によって様々ですが、笹竹に願い事を書いた短冊や飾り付けをつるしたり、きゅうりやナスをお供えしたり、そうめんを食べたりします。



\* 7月7日は特別献立です。七夕にちなんだメニューが登場します。お楽しみに！

・七夕汁…そうめん(天の川)、おくら(お星さま)が入ったすまし汁です。

・七夕ゼリー…七夕にちなんだゼリーです。

## ★旬の食材★

### 枝豆

大豆が未熟なうちに枝ごと切り取った野菜で、ビタミンB・Cが豊富です。さやが鮮やかな緑色でうぶ毛があり、豆がふっくらとふくらんでいるものを選ぶのがコツ。

\*給食…ゆで枝豆



### ナス

体を冷やす効果があるので夏にぴったりの食材です。アクがあるので切ったらすぐに水をつけて変色を防ぎます。焼きナス、田楽、炒め物、揚げ物、漬物などにすると美味しいです。

\*給食…みそ汁

ナスとトマトのチーズ焼き



### すいか



水分が多く、カリウムも豊富なので利尿作用やむくみとりの効果があります。冷やすと甘味が増しておいしくなります。色つやがよく、シマがはっきりしているものを選ぶのがコツ。

\*給食…デザート、おやつ



## ★レシピ紹介★

### ☆さばのチョリム(4人分)

さば・・・4切れ	青ねぎ・・・8g	
濃口醤油・・・8g	にんにく・・・0.8g	
三温糖・・・8g	こしょう・・・少々	
赤みそ・・・10g	酢・・・4g	

- ① にんにくはみじん切り、青ねぎは小口切りにする。
- ② 調味液をつくり、すりおろしたにんにく、青ねぎを入れて、煮立たせた中にさばを入れて煮込む。

\*「チョリム」というのは、韓国語で煮込むという意味です。「さばのチョリム」は、韓国の家庭料理です。

\* アレルギー対応  
青魚のアレルギー食には、さばの代替に豚肉を使用しています。



## ★おしらせ★

\*調理保育…枝豆ちぎり

\*食育…すいか

調理師さんにすいかを切って見せてもらいます。おうちでも話をきいてみてください。

