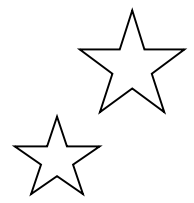




7月の給食だより



★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)や、
オクラ(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

大豆がまだ未熟なうちに、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、豆がふっくらとして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につけて変色を防ぎます。ヘタ部分のトゲが鋭くとがっていて、ずっしりと重みがあるものを選ぶのがコツ！

＊給食…なす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、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★(今月の誕生会メニュー)

☆さばのチョリム(4人分)☆

⇒チョリムは韓国語で「煮込む」という意味です。



さば…240g(60g×4)

◇にら…8g

◇濃口醤油…8g

◇三温糖…8g

◇赤みそ…8g

◇にんにく…2g

◇酢…4g

◇こしょう…0.12g

水…適量

- ① にらを小さく刻む。
- ② 鍋にさばが浸かる程度の水と、◇を全て入れる。
- ③ ②を火にかけ、沸騰したら、さばを入れて煮込む。

＊ アレルギー対応 ＊

さばの代わりに、白身魚や豚肉で代用します。

＊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もらいます。おうちでも話をきいてみてください。

