

給食だより

7月
舞鶴市立明倫小学校

7月10日は まるごときょうとの日

昨年度に引き続き、今年度も7月に「まるごときょうとの日」に取り組みます。

この日の給食は、調味料以外の米、魚、野菜などの食材は舞鶴市内産や京都府内産のものを使用します。子どもたちに地産地消のよさを知らせ、郷土を愛する気持ちを持たせたいと願っています。

ご家庭でも、給食を話題にしていただき、舞鶴でとれる魚や旬の野菜をたくさん食卓に取り入れていただければと思います。

(2020 オリンピック・パラリンピックフラッグツアーの齋藤里香さんにも舞鶴の味を食べていただきます。)

まるごときょうとの日の献立

米飯

トビウオの万願寺ソースかけ

佐波賀だいこんときゅうりのピリ辛あえ

舞鶴わかめのみそ汁

牛乳



トビウオ、万願寺甘とう、
にんにく

佐波賀だいこん、きゅうり

京都府南丹市で製造

舞鶴産コシヒカリ

かぼちゃ、じゃがいも、
玉ねぎ、平天、舞鶴わかめ、
とうふ（製造）

トビウオ



トビウオは、漢字で「飛魚」と書きます。その名前のとおり飛ぶことができる魚です。敵から逃れたり、船などに驚いた時、およそ3～5mの高さで飛びます。

トビウオが舞鶴にやってくるのは、5～8月ごろです。7月の献立では、カリッと揚げて万願寺の甘辛いソースをかけて食べます。

佐波賀だいこん



根元は太く、先がとがった形で、葉は濃い緑色でタンポポの葉のように地表に広がります。煮込んでも煮崩れにくい、葉もおいしく食べることができるなど、注目され「京の伝統野菜」に指定されています。

今回は、その佐波賀だいこんを、舞鶴市内の業者が給食用に加工したものを学校給食でいただきます。

暑さに負けないで！夏にとりたい食べ物

夏の暑さに負けずに、毎日を元気に過ごすためには、栄養バランスよくしっかり食べることが大切です。

夏バテ予防や疲労回復には、豚肉や納豆などビタミンB1を多く含む食品と、にんにく、にら、ねぎなどのアリシンを多く含む食品を一緒にとると効果的です。食欲がない時は、のどごしがよい豆腐料理や卵料理を選んだり水分をたくさん含んだ野菜を食べたりしましょう。とくに太陽の光をいっぱいあびて育った夏野菜は水分やビタミンが豊富でおいしさも格別です。

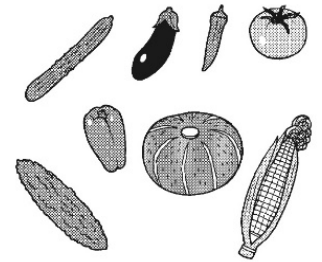
夏野菜マナーボー

材料（1人分）

豆腐	60g
なす	20g
豚ひき肉	20g
ショウガ	1g
にんじん	15g
玉ねぎ	40g
万願寺甘とう	5g
サラダ油	2g
みそ	5g
砂糖	2g
しょうゆ	4g
酒	2g
ごま油	少々
豆板醤	少々
片栗粉	1g
中華の素	0.5g

夏野菜を食べて

元気にすごそう



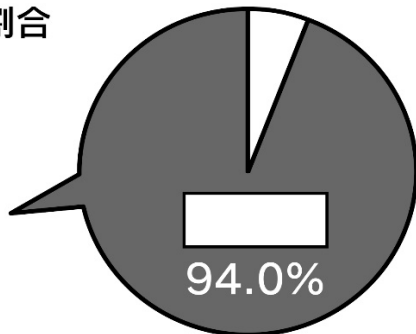
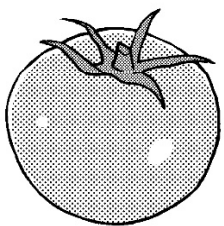
- ① サラダ油でひき肉、ショウガ、豆板醤、にんじん、玉ねぎを炒める。
- ② なす、万願寺甘とうも炒め、砂糖、しょうゆ、みそ、中華の素、酒をいれる。
- ③ 豆腐を入れ、崩れないように混ぜ、水で溶いた片栗粉、ごま油を入れ仕上げる。



食欲をそとるスタミナメニューです！

クイズ に当てはまるのは何？

トマトの成分割合



ヒント

- ・ヒトにとって大切な成分の1つです
- ・ほかの野菜にも含まれています
- ・のどがかわく前に、こまめにとりたい成分です
- ・夏野菜に多いです

① リコピン

②水分

③ビタミンC