



7月8月 給食豆知識

金山小学校

<p>7月1日 フランス <small>こんかい かいさいち</small> 今回のオリンピックの開催地はフランスです。スープのペイザンヌとは色紙切りという切り方の意味があります。</p>	<p>2日 職業体験 </p>	<p>3日 かみかみこんだて <small>おくぼ じょうぶ</small> よくかむと奥歯が丈夫になります。かみしめる力は、集中力や瞬発力を発揮するのに重要な役割があります。</p>	<p>4日 カリフラワー <small>とつぜんへんい</small> ブロッコリーの突然変異で生まれたそうです。キャベツの仲間、つぼみを食べる野菜です。</p>	<p>5日 ぶしマヨ <small>ぶし</small> かつお節の「ぶし」とマヨネーズの「マヨ」で「ぶしまヨ」です。マヨネーズにかつお節のうま味が加わり和風のサラダになります。</p>
<p>8日 ガパオライス <small>りょうり</small> タイの料理です。ガパオはタイ語でバジルのことです。ひき肉、パプリカ、バジルを炒めてごはんのにのせて食べます。</p>	<p>9日 オムレツ <small>はい この や</small> スペインのオムレツはトルティージャと呼ばれ、じゃがいもが入っています。お好み焼きのように丸いのが特徴です。</p>	<p>10日 信田(しのだ) <small>あぶら つか しょうり</small> <small>い み きょう し の だ</small> <small>は い とりにく や さ い あぶら</small> 油あげを使った料理という意味があります。今日の信田は、鶏肉、きのこ、野菜を油あげに詰めて煮たものです。</p>	<p>11日 スラッピージョー <small>りょうり</small> アメリカの料理で、ソースをパンにはさんで食べます。具がこぼれ落ちることから「だらしがない」という意味の名前が付けられたそうです。</p>	<p>12日 セタこんだて <small>たなばた あま がわ</small> <small>かたち</small> セタにちなんで、天の川をイメージしたそうめん汁や星の形のシーフードカツにしてみました。手巻き寿司は自分で巻いて食べてみましょう。</p>
<p>15日 海の日 </p>	<p>16日 かみかみこんだて <small>ちゅうかどん ぐざい はい</small> <small>や さ い</small> 中華丼は具材がたくさん入っています。野菜やいかは、かむほどうま味が出てきます。よくかんで味わってください。</p>	<p>17日 ローリングストック <small>ふだん</small> <small>すこ おお しょうひん か</small> <small>にちじょうき た た</small> <small>ぶん か た ほうほう</small> ローリングストックとは、普段から少し多めに食品などを買っておき、日常的に食べて、食べた分を買い足す方法です。</p>	<p>18日 ブロッコリー <small>おお ふく</small> <small>たいない</small> <small>へんか め けんこう やくだ</small> <small>はたら</small> ベータカロテンが多く含まれています。体内でビタミンAに変化して目の健康に役立ち働きます。</p>	<p>19日 冷凍みかん <small>ねんまえ おだわらえき はんばい</small> <small>はじ</small> <small>いちねんじゅう た</small> <small>はつあん</small> 60年前、小田原駅で販売されたのが始まりです。みかんを一年中食べられるようにと発案されたそうです。</p>
<p>8月26日 野菜の日 <small>ごろ あ</small> <small>や さ い ひ</small> <small>あか しゆん</small> 8月31日は語呂合わせで野菜の日です。金山町特産の赤カボチャが旬をむかえています。カレーで味わってください。</p>	<p>27日 南蛮づけ <small>こうしんりょう あぶら もち あたら</small> <small>ちゅうりほう にほん つた</small> <small>なんばんじん じん</small> <small>じん ゆらい い</small> 香辛料や油を用いた新しい調理法を日本に伝えた南蛮人(スペイン人やポルトガル人など)が由来と言われています。</p>	<p>28日 冷やし中華 <small>ひ ちゅうか はっしょう せんだい</small> <small>とうきょう い</small> <small>みず つか にほん</small> <small>りょうり</small> 冷やし中華の発祥は仙台と東京と言われています。きれいな水を使える日本ならではの料理です。</p>	<p>29日 赤カボチャ <small>かねやままちとくさん あか</small> <small>あま つよ</small> <small>とくちょう</small> <small>あじ</small> 金山町特産の赤カボチャは、ホクホクして甘みが強いのが特徴です。サラダで味わってみましょう。</p>	<p>30日 台湾 <small>たいわんりょうり ちゅうかりょうり</small> <small>とくちょう にほん ゆにゆう</small> <small>えだまめ やく</small> <small>たいわんさん</small> 台湾料理は中華料理がベースですが、あっさりとした味つけが特徴です。日本に輸入される枝豆の約40%が台湾産です。</p>