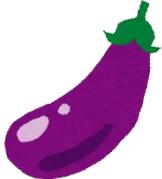
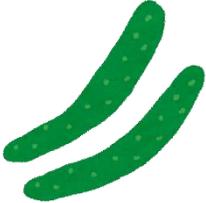


# 7月8月 給食豆知識

中学校

<p><b>3日 黄桃(おうとう)</b> 果汁が少なめで甘さひかえめ、果肉が白桃よりかたいのが特徴です。黄金桃などの品種があります。</p>	<p><b>4日 メンチカツ</b> 明治～昭和に洋食屋さんで作られたそうです。給食ではキャベツや大豆も入ったヘルシーですが栄養のつまったメンチカツです。</p>	<p><b>5日 冷やし中華</b> 発祥は仙台・東京で、家庭に広まったのは、水がきれいな日本だからこそといわれています。</p>	<p><b>6日 ナン</b> ペルシャ語でパンという意味です。タンドールという壺のような窯の側面に、生地をはりつけて焼いたものです。</p>	<p><b>7日 セタ</b> 今日は手巻き寿司にしました。自分でのりにご飯と具材を巻いて食べてみましょう。</p>
<p><b>10日 まっくろくろすけ</b> 黒ごまときなこと砂糖をまぜ、白玉団子にまぶしました。見た目がまっくろくろすけに似ているのが名前の由来です。</p>	<p><b>11日 かむ回数</b> 約90年前は1回の食事で1420回かんでいたそうです。現在はやわらかい食品が増え、半分以上の620回に減っています。</p>	<p><b>12日 白桃(はくとう)</b> 甘みがありやわらかく果汁が多いのが特徴です。福島県は山梨県に次いで全国2位の生産量です。様々な品種が楽しめます。</p>	<p><b>13日 はさんで食べよう</b> コッペパンにウインナーとケチャップなどをはさみ、オリジナルなホットドッグにして食べてみましょう。</p>	<p><b>14日 レモン</b> レモンにはビタミンCやクエン酸が含まれ、疲れた体を回復させる働きがあります。</p>
<p><b>17日</b></p> 	<p><b>18日 コンソメ</b> フランス語で「完成された」という意味で、肉や香味野菜をじっくり煮てアクをとった透明なスープのことです。</p>	<p><b>19日 冬瓜(とうがん)</b> 旬は夏です。夏に収穫し、適切に保存すると冬まで持つことから、冬の漢字が使われました。</p>	<p><b>20日 冷凍みかん</b> 約60年前、小田原駅で販売されたのが始まりで、通年食べられるようにと発案されたそうです。</p>	<p><b>21日</b></p> 
				<p><b>25日 沖縄県</b> バスケットボールW杯にちなみました。タコスの具をご飯にのせたタコライスです。もずくは日本の生産量の9割を沖縄が占めています。</p>
<p><b>28日 赤カボチャ</b> 金山町特産の赤カボチャが旬をむかえています。今日は夏野菜カレーで味わってください。</p>	<p><b>29日 カリフラワー</b> ブロッコリーの突然変異で生まれたそうです。キャベツの仲間です。つぼみを食べる野菜です。</p>	<p><b>30日 春巻き</b> 春巻きは春の野菜を具にして巻いたことが名前の由来です。新春を祝い、無病息災を願ったそうです。</p>	<p><b>31日 野菜の日</b> 語呂合わせで野菜の日です。ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富な野菜は、1日に350g以上とることが目標とされています。</p>	

