

7月 食育だより



じりじりとした太陽が照りつける夏がやってきます。毎日蒸し暑い日が続くと、ついっぴのど越しのよいものばかりで、食事のバランスが悪くなり「夏バテ」ということも…。

本格的な夏に入る前にしっかり食べて、夏を乗り切れるようにがんばりましょう。

今月の白山のめぐみん

玉ねぎ



今月は、『やつかほ玉ねぎ』を紹介します。白山市では、やつかほ地区の農家の方たちが、子どもたちのためにたくさんの玉ねぎを作ってくださっています。6,7月は、すべてやつかほ地区の玉ねぎを使った給食ですよ。

玉ねぎの選び方・保存方法



TAMANEGI

頭の部分がキュッとしまっていて、茶色の薄皮に透明感がある

根っこと芽が出ていない
頭の部分を押ししてもへこまない

湿気と暑さが苦手なので、風通しのよいところで下げておくか、新聞紙に包んで冷蔵庫で保管する。

7月11日(金)は、「白山めぐみん給食」です。
「やつかほ玉ねぎ」をたっぷり使った
「たまねぎたっぷりクリームスープ」
が登場します。お楽しみに!!



夏バテ防止には、

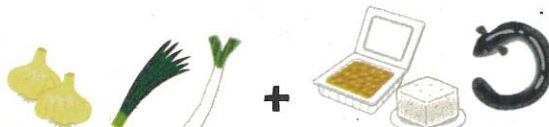
『玉ねぎ + 豚肉』が効果的!

玉ねぎにあるツンとした香りと涙が出る辛い成分は「**硫化アリル**」といって、

- ・血液サラサラ、血栓の予防
- ・ビタミンB1の吸収を助ける

働きがあります。

豚肉に多いビタミンB1には、「**疲労回復**」の効果があるので、夏バテに「玉ねぎ + 豚肉」を使った料理がぴったりです。



にんにく にら ねぎ 大豆・大豆製品 うなぎ

他にもこんな組み合わせが効果的!

なんでも
使える

万能玉ねぎソース



お肉と炒めたり、ハンバーグやサラダにかけたりと色々な料理に使えますよ。

* 材料 * 500mlの瓶1つ分
玉ねぎ……………中1個
砂糖……………大さじ4
塩……………小さじ1/4
しょうゆ……………100cc
酢……………大さじ3
ごま油……………大さじ1
かつおぶし……………3g
白いりごま……………大さじ2

* 作り方 *

- ① 玉ねぎはすりおろしておく。または、細かめのみじん切り、うすくスライスしたものでもよい。
- ② 鍋に材料をすべて入れて、沸騰するまで加熱する。アクを取りながら、弱火で5分ほど煮詰める。
- ③ 火を止めて粗熱を取ってから、清潔な保存容器に入れる。(冷蔵庫で1週間程度保存可能)

7月 学校給食予定献立表

白山市立朝日小学校

日	曜日	献立	赤の食べ物		みどりの食べ物			黄の食べ物		エネルギー タンパク質 脂 肪
			ち・に・く・ほねになる		体のちょうしをととのえる			ねつ・ちからになる		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	火	ごはん 牛乳 ホイコーロー わかめとたまごのスープ	ぶた肉 とり肉 たまご きぬごしとうふ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	たけのこ ねぎ えのきたけ 干しいたけ	米 さとう かたくり粉	油 ごま油	608 28.4 21.0
2	水	ごはん 牛乳 いわしフライ 昆布あえ かぼちゃのカレーそば煮	いわし 牛肉 ぶた肉	牛乳 こんぶ	にんじん かぼちゃ いんげん	キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ	こんにゃく	米 てんぷら粉 パン粉 さとう	あぶら カレールウ	653 23.6 19.3
3	木	ハムコーンパン 牛乳 野菜スープ煮 フルーツカクテル	ロースハム ぶた肉 ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	コーン たまねぎ キャベツ みかん缶	パイン缶 もも缶 レモン バナナ	食パン じゃがいも ゼリー さとう	卵なしマヨネーズ	628 23.5 25.4
ジオパーク給食「新潟県系魚川」…系魚川の新潟県生産1位のえだ豆、とりの半身揚げ風のからあげ、うち豆を使った給食です。										
4	金	えだまめごはん 牛乳 鶏の半身揚げ風 ひすい和え うち豆入り豚汁	とり肉 みそ ぶた肉 打ち豆 あつあげ	牛乳	にんじん	えだまめ にんにく しょうが きゅうり	キャベツ たまねぎ ごぼう こんにゃく	米 もち米 じゃがいも 米粉 かたくり粉	ごま油 ごま 油	671 27.1 26.6
行事食「七夕」…笹の葉に短冊を下げて願い事をする「七夕」。給食では、天の川に見立てた冷たい「そうめん汁」を味わいます。										
7	月	そばろすし 牛乳 七夕そうめん 七夕デザート	とり肉 大豆ミート たまご うすあげ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが えだまめ 干しいたけ たまねぎ	しょうが	米 さとう そうめん デザート		607 23.4 15.6
8	火	ごはん 牛乳 ししゃものカレーフリッター コールスローサラダ ミネストローネ	ぶた肉 子持ちししゃも	牛乳	にんじん トマト	キャベツ きゅうり コーン にんにく	セロリ たまねぎ レンズ豆	米 てんぷら粉 さとう じゃがいも	卵なしマヨネーズ 油 オリーブ油	623 21.1 22.2
9	水	ごはん 牛乳 鶏肉と大豆の甘酢炒め 中華風たまごスープ あさりのしぐれ煮	とり肉 だいす ぶた肉 たまご あさり	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しょうが		米 かたくり粉 さとう	油 ごま油	650 29.8 21.3
10	木	ごはん 牛乳 照り焼きハンバーグ ごま酢あえ 豆腐のみそ汁	とり肉 みそ ぶた肉 さつまあげ 大豆ミート うすあげ とうふ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ りょくとうもやし キャベツ えのきたけ		米 パン粉 さとう 水あめ	ごま	611 27.2 19.6
白山めぐみん給食「たまねぎ」…やつかほ地区で作られているおいしい玉ねぎをたっぷり使ったクリームスープが登場します。										
11	金	バターコーンごはん 牛乳 鶏肉の香草パン粉焼き ラタトゥイユソースかけ たまねぎたっぷりクリームスープ	とり肉 ベーコン	牛乳 スキムミルク	トマト ピーマン にんじん パセリ	とうもろこし ズッキーニ なす にんにく たまねぎ		米 こめ粉 パン粉 さとう じゃがいも	オリーブ油 油 バター	636 26.8 21.3
14	月	ごはん 牛乳 ラザニア にんじんグラッセ 野菜スープ	ぶた肉 大豆ミート ぶた肉	牛乳 ヨーグルト チーズ	にんじん トマト ピーマン	たまねぎ にんにく コーン セロリ	キャベツ	米 マカロニ さとう パン粉	油 生クリーム バター	673 25.3 21.2
15	火	ごはん 牛乳 さばの色付け はりはり漬け なすのみそ汁	さば みそ とり肉 うすあげ もめんどうふ	牛乳	こまつな にんじん	しょうが きりばし大根 たまねぎ えのきたけ	ねぎ なす	米 さとう かたくり粉 こむぎこ 水あめ	あぶら ごま油 ごま	679 26.6 28.6
16	水	ごはん 牛乳 揚げギョウザ きゅうりのピリ辛 麻婆どうふ	ギョーザ ぶた肉 赤だしみそ 大豆ミート もめんどうふ	牛乳	にんじん	きゅうり にんにく しょうが ねぎ	たまねぎ たけのこ 干しいたけ	米 さとう かたくり粉	ごま油 油	630 25.3 21.5
17	木	ごはん 牛乳 フライドチキン ミニトマト 冷やし中華	とり肉 たまご ロースハム	牛乳	ミニトマト にんじん	にんにく きゅうり りょくとうもやし キャベツ		米 米粉 かたくり粉 ラーメン	あぶら ごま油 ごま	671 25.2 23.4
お話給食「私のカレーな夏休み」…おじさんの家で夏休みをすごすはるかの自由研究は、カレーの新メニューを開発することに。										
18	金	麦ごはん 牛乳 コフタカレー デザートセレクト	牛肉 ぶた肉 大豆ミート	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが セロリ		米 麦 パン粉 じゃがいも デザート	油 バター カレールウ	685 21.7 22.8

※ 2学期の給食は9月1日(月)から始まります。