

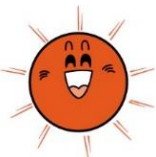
令和3年

# 7月 いただきます



## 今月の月目標 夏野菜を食べて元気に過ごそう

夏野菜を知っていますか？



夏が旬の野菜は、強い日差しを浴びて育つため、ビタミンやカロテンなどの栄養素がたっぷり含まれています。これらの栄養素には、風邪の予防や、日に焼けた肌を回復させてくれるなど、さまざまな働きがあります。

お店で1年中見ることができる夏野菜も、旬の時期は生産量が多いため、安価で手に入ります。また、栄養価が高くなります。代表的な夏野菜には、次のようなものがあります。

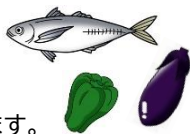


オクラ かぼちゃ きゅうり ゴーヤ しそ

とうもろこし トマト ピーマン なす

## 7月5日（月） 食育の日 ～旬の味覚を味わおう～

ご飯、牛乳、あじの天ぷら、なすとピーマンのみそ炒め、五目汁



あじは、春から夏にかけて、たくさん出回ります。日本では、長崎県、島根県、宮崎県などで多く捕れます。味がよいことから「あじ」と呼ばれるようになったそうです。また、あじには、血液をサラサラにする脂肪が含まれています。なすは、夏から秋にかけてが旬です。ピカピカした紫色の皮ですが、半分に切って中を見ると白色です。中はスポンジみたいにふわふわしているので、味がよくしみ込みおいしくなります。ピーマンは、夏が旬です。太陽の光をいっぱい浴びてすくすくと育ちます。緑色、赤色、黄色などいろいろな色があります。緑色のピーマンは少し苦みがありますが、赤ピーマンや黄ピーマンは甘みがあります。御家庭でも、旬の味覚を味わって食べてくださいね。

## 7月1日（木） びわ湖の日 献立

ご飯、牛乳、小あゆのから揚げ、昆布和え、とうがんの煮物



7月1日は「びわ湖の日」です。「びわ湖の日」は、びわ湖を守ろうとする滋賀県民の運動をきっかけに生まれた日です。「びわ湖をきれいにしよう」「豊かなびわ湖を取り戻そう」「びわ湖にもっと関わろう」などさまざまな活動が行われるとともに、びわ湖について考える大切な日になっています。びわ湖が汚染されると、びわ湖に住む魚などの生物や水草などの植物が育たなくなり、その結果、私たちはびわ湖で捕れる魚などを食べるができなくなります。給食では、「びわ湖の日」にちなんで、びわ湖で捕れる小あゆをから揚げにします。びわ湖や自然を大切に、住みよい滋賀県を守りましょう。

## 7月7日（水） 七夕 献立

塩ラーメン（中華めん、塩ラーメンスープ）、牛乳、鶏肉のから揚げ、もやしのナムル、七夕ゼリー



七夕は、中国の古い伝説から由来すると言われていいます。織姫（こと座のベガ）は裁縫の仕事で、彦星（わし座のアルタイル）は農業の仕事をする星とされています。二人の仲がよすぎて、仕事を怠けるようになり、天の川の兩岸に離されてしまったため、二人が会えるのは年に1回、七夕の夜だけになったと言われていいます。実際に天空では、この時期に2つの星が接近することからこの様な話がうまれたのでしょうか。オクラを輪切りにすると、星のような形になります。この日の給食の「もやしのナムル」には、オクラの星を散りばめます。

### 今月の滋賀県の食材

|        |     |       |        |
|--------|-----|-------|--------|
| ぎゅうにゅう | だいず | ちょうじふ | あかこんやく |
| こあゆ    | みつば | スッキーニ | もやし    |
| ほうれんそう |     |       |        |

### 今月の東近江市の食材

|    |      |      |      |
|----|------|------|------|
| こめ | みそ   | キャバツ | きゅうり |
| なす | あおねぎ | こまつな | たまねぎ |