

がつぎょうじしょく 7月行事食&イベントメニュー



暑い夏がやってきました!みなさん体調は崩していませんか?夏を迎えるにあたって、給食ではちょっと豪華な行事食やイベントメニューが登場しました!

7月7日(木)の「七夕献立」。メニューは、「あなごちらし、七夕のすまし汁、七夕ゼリー」でした。



↑キザミ食のにんじんも☆

七夕星にちなんで、星形にんじんやオクラがちりばめられています。五節句のひとつである七夕は、日本古来では「豊作」を願う行事でした。織姫彦星の伝説が合わさって現在のような行事になりました。みなさんは何を願いましたか?みなさんの願い事が叶いますように☆

15日(金)は、「土用の丑献立」。メニューは「ひつまぶし風井、なすのみそ汁、アイスヨーグルト」でした。



7月23日(土)が「土用の丑の日」ですが、一足先に「うなぎ」が登場しました。「土用」とは、季節の変わり目を意味する雑節で、立春・立夏・立秋・立冬の直前の約18日間を指します。毎年干支と同じように、毎日にも干支の日があります。この18日間にある特に夏のとき(立秋の前)の丑の日を「土用の丑」ということが多いです。なぜうなぎを食べるようになったかという、諸説あり...食料の少なかった時代にうなぎを食べて体力をつけたという説や、丑の日は災難が多いため「う」のつく食べ物や丑の方角(北)を守る神様「玄武」の色の黒色の食べ物を食べるとよいという説などが言われています。

「ハワイ」と「^{おきなわ}沖繩」の献立も登場しました。ハワイ料理の「^{りょうり}フリフリチキン」は^{はつとうじょう}初登場メニューです。



本場ハワイでは、^{とりにくまる}鶏肉丸ごと一匹を串にさし、^{いっぴき}パイナップルなどのジュースをまぜた^{あまから}甘辛いたれを塗りながら^{じかびや}直火焼きします。^{きゅうしょく}給食では^{しょう}オレンジジュースを使用し、^{やあ}オーブンで焼き上げました。

^つ漬けだれの^{きゅうしょく}オレンジジュースはどのくらい入れたらいいの?と^{しつもん}質問をもらったので^{かいとう}回答します♪^{ひとりぶん}一人分(^{きゅうしょく}給食では^{とりにく}鶏肉30g ^きカット3切れ)に対して、この^{わりあい}割合で作ります。^{にくりょうあ}お肉の量に合わせて、^{ちょうせつ}調節してください。

オレンジジュース 10g ^{こいくちしょうゆ}濃口醤油4g トマトケチャップ 3g ^す酢2g ^{さとう}砂糖2g ^{あぶら}ごま油 3g
すりおろしたニンニク・しょうが 0.5g ずつ

^{おきなわ}沖繩の^{きょうどりょうり}郷土料理は、「^{こくとう}ジューシー、^{とうじょう}ツナとゴーヤのチャンプルー、もずくスープ、^{こくとう}黒糖ミルクプリン」が登場しました。



ゴーヤの^{にが}苦みは^{せいぶん}モルデシンという成分で、^{いちょう}胃腸を刺激して^{しょくよく}食欲を増進させ、^{ぞうしん}胃の粘膜を保護する働きがあります。^{あつ}暑さで^{しょくよく}食欲が低下しやすいこの^{じき}時期にぴったりですね。ちなみに、^{うす}ゴーヤは薄めに切ると^{にが}苦みを^{かん}感じにくくなります!

^{あつ}暑い日が続きますが、^{ねちゅうしょう}熱中症には^き気を付けて^{たの}楽しい^{なつやす}夏休みを^す過ごしてくださいね。^{がつき}2学期の^{きゅうしょく}給食も^{たの}楽しみに〜♪

