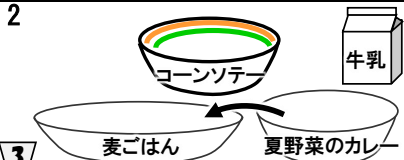
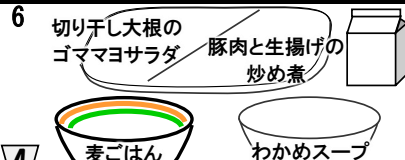
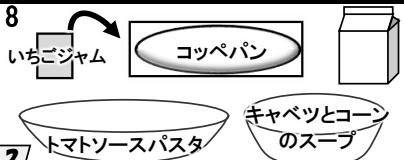
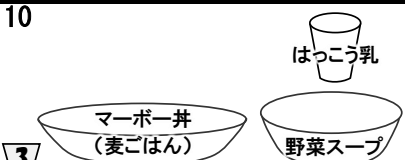
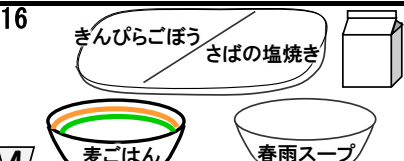


月	火	水	木	金
 食器は4種類あり、そのうち2〜3種類を使用します。④は、食缶の数を示しています。 配り方表を確認してから配膳しましょう。 一口メモは、食事の前に日直や係が読むなど活用してください。	14日「ニュートンメン風春雨スープ」 令和6年度の献立コンクールにおいて川崎のソウルフードであるニュートンメンを取り上げた応募作品が多くあり、「元祖ニュートンメン本舗」監修のもと、給食に取り入れることにしました。 給食では、辛さ控えめでありながら、フルーティーな香りが特徴の川崎市内で開発された香辛子（こうがらし）粉を使用しています。	市制記念日  Colors, Future! いろいろって、未来。 川崎市	③  【ねらい】◎夏野菜を味わう 夏野菜は、彩りが良く鮮やかで、ビタミンC・無機質が多く含まれています。また、水分が多くみずみずしいことも特徴です。今日の給食では、夏野菜のカレーのズッキーニ・なす・さやいんげん、コーンソテーのとうもろこしが夏野菜です。	④  かつおの栄養を知る かつおは、体を作るもとになるたんぱく質が豊富に含まれています。さらに、かつおのお腹と背中の中の赤黒い部分の血合いには、ビタミンや鉄などの無機質が多く含まれているため、成長期の中学生に積極的に食べてほしい食材の一つです。
④  ◎夏野菜のきゅうりを味わう きゅうりに含まれているカリウムには体内の水分量を調節する効果があるため、むくみ予防につながります。ビタミンCや食物せんいなどの、健康をサポートしてくれる栄養素も含まれています。しっかり食べて夏の暑さを乗り越えましょう。	④  セタの行事食について知る セタには、はた織りが上手な織姫のつむぐ糸や天の川に見立てた縁起物として、そうめんを食べる風習があります。給食のセタ汁では、そうめんの代わりに白い糸かまぼこ黄色い星型のかまぼこを使用し、セタをイメージしました。	②  「かわさきそだち」のトマトとたまねぎを味わう 今日のトマトソースパスタのソースは、トマトの水煮とトマトケチャップに加えて、「かわさきそだち」のトマトとたまねぎが入っています。味わっていただきましょう。	⑤  ◎夏野菜のとうがんを味わう とうがんは、日本で昔から食べられてきた野菜で、夏に採れて冷暗所で保存すれば冬まで保存できることから、冬に瓜と書いてとうがんと名付けられたそうです。くせがなくあっさりしていて、スープのうまみを吸っています。味わって食べましょう。	③  はっこう乳について知る 乳などを乳酸菌や酵母を使ってはっこうさせたものをはっこう乳といいます。はっこうさせることでたんぱく質が消化吸収されやすくなっています。また、腸内環境を整える働きもあります。
④  ポターージュについて知る ポターージュは、野菜などをやわらかく煮て、なめらかにしたスープです。ポターージュはフランス語が由来で、「ポ」は「なべ」という意味があり、なべで煮込んだ料理という意味があります。	④  ニュートンメン風春雨スープを味わう ニュートンメンは、スタミナがつく料理として担々麺をアレンジしたのが始まりです。ひき肉、溶き卵、にんにくが入っているのが特徴です。スタミナをつけて、夏を元気に過ごしましょう。	④  キムたく丼について知る キムたく丼は、長野県の学校給食から広まった料理で、キムチとたくあんが入っています。川崎市は長野県の富士見町と友好都市で、富士見町に「ハケ岳少年自然の家」が建設されたことがきっかけと言われています。現在も様々な交流が行われています。	④  さばの栄養を知る さばは、他の魚に比べてDHAやEPAといった脂質が豊富に含まれています。この脂質は人の体内で作ることができないため、食事から摂取する必要があります。動脈硬化を防いだり、内臓脂肪を減らしたりと、生活習慣病の予防になります。	⑤  ◎酢の効果を知る 酢には、疲労回復や血糖値の上昇を防ぐ効果があります。また抗菌作用があり、腸内環境の改善にも役立つといわれています。酢の主成分の酢酸は、体内の疲労物質を排出する働きがあるので、夏バテ予防に積極的に取り入れたい調味料です。

7日(火) セタの行事食

天の川をイメージした糸かまぼこ星型のかまぼこを入れたセタ汁を提供します。

8日(水) 「かわさきそだち」の献立

「トマトソースパスタ」のトマトとたまねぎは川崎市内産です。

14日(火) 「かわさきそだち」の献立

「ニュートンメン風春雨スープ」のたまねぎと香辛子は川崎市内産です。



今月の目標「暑さに負けない食事をしよう」

暑さに負けない食事の工夫(7月の献立から)

★酢でさっぱり爽やかメニュー

ひじきのサラダ、じゃこきゅうり

★体を冷やす働きのある夏野菜を使ったメニュー

きゅうり・・・じゃこきゅうり、切り干し大根のゴママヨサラダ

とうがん・・・セタ汁、とうがんスープ

なす・ズッキーニ・・・夏野菜のカレー

★ピリ辛で食欲アップメニュー

ニュートンメン風春雨スープ、夏野菜のカレー、キムたく丼、マーボー丼

