



# めしあがしター No.13

\*給食委員さん、皆に伝わるように静かにしてから大きな声で呼んでください。  
\*7月の給食目標「正しい食事のマナーを身に付けよう」

6月 30日 (月)	ジャンバラヤ 牛乳 カーリーノケールの キッシュ さわやかサラダ	キッシュに入っている「カーリーノケール」は、青汁の材料としても使われている地中海沿岸が原産のヨーロッパ野菜です。6～8月頃と10～12月頃の年2回の旬があります。キャベツの仲間ですが、カーリーノケールの栄養価は、キャベツのビタミンAは60倍、カルシウムは5倍、ビタミンCは2倍です。岩槻産のカーリーノケールしっかりめしあがれ♥
7月 1日 (火)	むぎ 麦ごはん 牛乳 麻婆茄子豆腐 き 茎わかめの チヨナムル	今日は「麻婆茄子豆腐」です。なすクイズです！第1問：なすは英語で何というのでしょうか？…答えはeggplant 日本のは紫色で長いですが、ヨーロッパのは白くて丸いものが一般的だったため、このような名前がつけました。第2問：日本でなすは何時代から食べられているのでしょうか？…答えは奈良時代。古くから日本で食べられてきました。徳川家康はなす好きだったそうで、江戸時代には徳川家に献上されていたそうです。
7月 2日 (水)	かんじゆく 完熟トマトと なすのスパゲティ 牛乳 カレー旨塩ポテト 人参ドレッシング のサラダ	7月の給食の目標は「正しい食事のマナーを身につけよう」です。ひじをついて食べている人はいませんか？お家でスマホを触りながら食事を食べていませんか？ごはんは汁を置く位置は合っていますか？大人になると、マナーを注意してもらえない機会はなくなります。マナーを知らずに恥ずかしい思いをしないように、給食を食べている間に身につけて卒業してください。
7月 3日 (木)	えだまめ 枝豆ごはん 牛乳 旨塩肉じゃが さいたま市産 小松菜の ごま酢和え	7月の給食の目標は「正しい食事のマナーを身につけよう」です。皆さんはお箸を正しく使えますか？近年、外国の方が日本にたくさん来ています。ぜひ日本人として日本の文化を伝えられるように、正しい箸の持ち方を身につけてください。給食室前に「お箸チャレンジのコーナー」を今年度も用意しました！正しいお箸の持ち方をし、10秒で何個のボールをお皿からお皿に移動できるかチャレンジしてみてください。
7月 4日 (金)	むぎ 麦ごはん 牛乳 と 飛び魚フライ (ソース) こんにゃくの ピリ辛炒め あごだしのお味噌汁	「魚の日」6回目は「飛び魚」です。海の中で敵に襲われると、海面を400メートルも飛んで逃げる飛び魚は、英語でも「フライングフィッシュ」と呼ばれます。今日の給食は、飛び魚のフライにしました。筋肉が発達した魚なので、食べると弾力があります。また、飛び魚の煮干しでとっただしを使ったお味噌汁も作りました。いつものかつお節のだしとの違いを感じてみてください。飛び魚の煮干しは、あごが落ちるほどおいしいことから「あごだし」と呼ばれます。