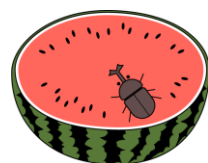




食育だより



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、ついっいのど越しのよいものばかりになり、栄養のバランスが悪くなって「夏バテ」がおこります。

本格的な夏に入る前にしっかり食べて、暑い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

頭の部分がキュツとしまっ
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10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
「ラタトゥイユ」「じゃがいもの
クリームスープ」が登場します。
お楽しみに!!



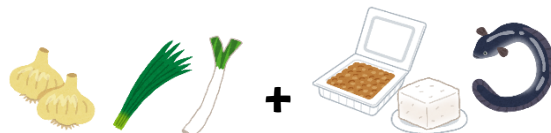
夏バテ防止には、 『玉ねぎ + 豚肉』が効果的!

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

白山市立河内小学校

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	水	ごはん 牛乳 三味焼き ごま酢和え かぼちゃのカレーそばろ煮	さつまあげ うすあげ 牛肉 ぶた肉	牛乳	ゆかり粉 にんじん かぼちゃ	うめ ねぎ えだまめ にんにく しょうが	りよくとうもやし キャベツ たまねぎ こんにゃく	米 麦 さとう かたくり粉	ごま 油 カレールウ	644 24.4 19.1
2	木	ごはん 牛乳 さばの色付け きゅうりのピリ辛 スタミナ豚汁	さば ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが きゅうり にんにく たまねぎ		米 さとう 水あめ かたくり粉 じゃがいも	ごま油	628 25.4 22.7
3	金	コーンごはん 牛乳 鶏肉と大豆のチリソース 中華風たまごスープ	とり肉 みそ だいす たまご うすあげ きぬごしどうふ	牛乳	ピーマン 黄ピーマン にんじん こまつな	とうもろこし しょうが たまねぎ えのきたけ		米 かたくり粉 さとう	油	636 28.3 23.8
6	月	ごはん 牛乳 とうふのカレーグラタン はりはり漬け キャベツのみそ汁	もめんどうふ 牛肉 あつあげ ぶた肉 みそ 大豆ミート	牛乳 チーズ こんぶ	トマト にんじん	にんにく えのきたけ しょうが ねぎ たまねぎ 切り干し大根	キャベツ	米 パン粉 さとう じゃがいも	カレールウ オリーブ油 ごま	621 25.4 22.3
7	火	すしごはん 牛乳 三色そばろ丼(さば・たまご) セタそうめん セタデザート	さば 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		米 さとう そうめん デザート		626 20.7 18.5
8	水	ごはん 牛乳 ハンバーグ クリームポテト トマトとたまごのスープ	牛肉 ぶた肉 たまご とり肉	牛乳	こまつな にんじん トマト	しょうが たまねぎ ねぎ レタス にんにく りよくとうもやし	キャベツ	米 かたくり粉 さとう じゃがいも	ごま油 ごま 油	667 28.4 23.3
お話給食「妖怪アパートの優雅な食卓」…手だけの幽霊るり子さんが作る料理は超絶美味!そのレシピからはちみつトンカツが登場します。										
9	木	ごはん 牛乳 はちみつトンカツ コールスローサラダ 大根と油揚げのみそ汁	ぶた肉 あつあげ みそ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ きゅうり コーン だいこん	たまねぎ	米 さとう はちみつ てんぷら粉 パン粉	油	697 23.9 29.5
白山めぐみん給食「たまねぎ」…やつかは地区で作られているおいしい玉ねぎをたっぷり使ったラタトゥイユ、ミルクスープが登場します。										
10	金	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 じゃがいものミルクスープ	とり肉 あさり 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	ズッキーニ にんにく たまねぎ なす		米 米粉 パン粉 さとう じゃがいも	オリーブ油 油 バター	623 27.6 19.2
13	月	ごはん 牛乳 豚キムチ風炒め 韓国風わかめスープ すいか	ぶた肉 牛肉 きぬごしどうふ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	にんにく キムチ しょうが えのきたけ たまねぎ ねぎ キャベツ すいか		米 さとう かたくり粉	油 ごま油	603 23.6 20.0
未来に残す郷土料理給食「沖縄県」…沖縄県の郷土料理が登場します。イナムドゥチはイノシシ肉を使った沖縄のみそ汁のことです。										
14	火	ごはん 牛乳 沖縄天ぷら にんじんシリシリ イナムドゥチ	とり肉 みそ たまご 白みそ ツナ かまぼこ ぶた肉	牛乳	にら にんじん こねぎ	キャベツ こんにゃく 干しいたけ だいこん		米 てんぷら粉 さとう	油	633 31.8 20.2
15	水	ハムコーンパン 牛乳 ツナトッピングサラダ ポークビーンズ	ロースハム ツナ ぶた肉 だいす	牛乳 チーズ	赤ピーマン 黄ピーマン にんじん トマト パセリ	コーン にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ		食パン さとう じゃがいも ひよこめ	卵なしマヨネーズ オリーブ油	633 28.7 28.2
16	木	ごはん 牛乳 ししゃもの青のりフライ ミニトマト 冷やし中華	たまご ロースハム	牛乳 子持ちししゃも 青のり粉	ミニトマト にんじん	きゅうり りよくとうもやし キャベツ		米 てんぷら粉 パン粉 ラーメン	ごま油 ごま 油	638 22.2 19.3
17	金	麦ごはん 牛乳 夏野菜カレー アイスセレクト	ぶた肉	牛乳 チーズ	トマト かぼちゃ	にんにく えだまめ しょうが たまねぎ なす		米 麦 こむぎ デザート	油 バター カレールウ	701 20.3 23.2