

8月25日(水)

○鶏肉の
醤油マヨ焼き

(1人1切れ)

○チンゲン菜
のソテー



春雨の
スープ



ご飯

今日から2学期の給食がスタート!

長かった夏休みが終わり、始業式の今日から2学期の給食が開始します。夏休みは心も身体もリフレッシュできましたか? まだまだ暑い時期が続きますが、体調を崩さず、元気に2学期も過ごしていきましょう。



引き続き、感染対策を行きましょう。

新学期が始まりましたが、新型コロナウイルスの影響で、大阪では緊急事態宣言が発令中です。今流行しているデルタ株は、感染力がとても高いのが特徴です。特にマスクをはずす給食時間では、感染リスクが高いため、今一度給食のルールを振り返ってください。特に「**食事前後の手洗い・うがい・消毒**」、「**給食を食べる際は黙食**」この2つを守っていきましょう。



夏休みあけの生活、
きちんとできてる?

夏休みあけの
生活チェックをしてみよう

- 朝、スッキリと目が覚めない。
- 朝はいつも大急ぎ。
- 便秘になりやすい。
- 寝つきが悪い。



夏休みあけの
生活リズムチャレンジ

- 明日は10分早く起きる。
- 翌日の準備は寝る前に。
- 朝、必ずトイレタイムを。
- 今夜は30分早く寝る。



8月26日(木)

イタリア料理の特徴は？

地中海に浮かぶ**イタリア**ですが、イタリアは、日本と同様**四季**があり、また**南北**に長い地形の為、それぞれの地域で気候や風土が違い、地方ごとにそれぞれの**郷土料理**があります。

ナポリ料理

トスカーナ料理

シチリア料理

→それぞれの地域の料理が集まったものを「**イタリア料理**」と言います。



イタリアの国旗は食材の色？

イタリア料理は、**それぞれの土地**の素材を活かしたシンプルな料理が多く、トマトの「**赤**」、チーズの「**白**」、バジルの「**緑**」など見た目も鮮やかで綺麗な料理がたくさんあります。特に**トマト**は、イタリア料理には欠かせない食材で、イタリアではたくさんの種類があります。



イタリアの国民食「パスタ」と「ピッツァ」



小麦で作るめん類を「**パスタ**」といい、700種類近くあります。イタリア北部は生パスタ、南部では乾燥パスタがよく使われます。



「**ピッツァ**」は、大きく分けてナポリ風とローマ風があります。ナポリ風は、ふちが厚く、もちりした生地です。ローマ風は薄いパリパリした生地にたくさんの食材が乗っています。



ペロン
チーズ



減量

バターロール



イタリアン
ひじき



8月27日(金)

○イカの
かいらん揚げ
(1人1切れ)



○赤こんにゃくの
きんぴら



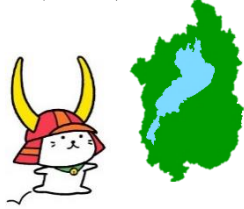
ご飯



みそ汁

鉄分が多い赤こんにゃく

今日のきんぴらに使われるこんにゃくは、「赤こんにゃく」と呼ばれる朱色のこんにゃくです。この赤こんにゃくは、滋賀県・近江八幡市で伝統的に作られているこんにゃくです。



赤こんにゃくは「織田信長」が作った？



所説ありますが、この「赤こんにゃく」は織田信長が作ったと言われているそうです。派手な物好きな織田信長は、なんでも赤い物を好んだ、また、安土城のある近江八幡で行われている「左義長祭り」の火祭りで、織田が赤い衣装を着て踊った事にあやかっただという説もあるそうです。

そんな赤こんにゃくの作り方は？

そんな赤こんにゃくですが、その赤色の正体は「酸化鉄」です。酸化鉄は、体に吸収されやすい鉄分です。こんにゃくは低カロリーで食物繊維も含まれており、そこに鉄分も摂取できる赤こんにゃく、今日はきんぴらでぜひ食べてみてください。



8月30日(月)

和食の五の知恵

日本伝統の「和食」には、季節の移り変わりを楽しみ、健康に過ごす為の知恵がたくさんあります。その1つが「**五色・五味・五法・五適**」という「五」にちなんだ献立の考え方です。



「五色」とは、**白、黒、黄、赤、青(緑)**です。

例えば、白→ご飯・イモ、黒→ナス・ごぼう・昆布
などと当てはめていき、食べ物の色を揃えていくと、

栄養バランスも自然に整っていきます。

「五味」とは、「**甘い**」、「**塩辛い**」、「**酸っぱい**」、
「**苦い**」、「**辛い**」の5つの味で、揃えると最後まで飽きずに
食事を楽しめます。また、和食の基本調味料も「**砂糖**」、
「**塩**」、「**酢**」、「**醤油**」、「**味噌**」の5つです。



「五法」とは、「**生**」、「**煮る**」、「**焼く**」、「**蒸す**」、
「**揚げる**」の5つの調理法です。生は刺身、煮るは煮物、
焼くは焼き物、蒸すは蒸し物、揚げるは揚げ物の料理となり、
会席料理では5つの料理が並べられます。

「五適」とは、「**適温**」、「**適材(食べる人の年齢や性別)**」、
「**適量**」、「**適技(技巧に凝り過ぎない)**」、
「**適心(場の雰囲気やもてなしの心)**」など、味だけに
限らないトータルな心遣いの事をさします。



◎サバの
カレー煮
(1人1切れ)



◎切干大根の
炒め煮



ご飯

すまし汁



8月31日(火)

★フリフリ
中華炒め



パオシュウ
の酢醤油
かけ
(1人2ヶ)

ご飯

「口中調味」という言葉、知っている？



「口中調味」とは、日本の家庭の食卓で昔から普通に実践されてきた食方で、主食とおかず類を交互に食べ、口の中でゆっくり混ぜ合わせて味わうことを言います。「三角食べ」という言葉も同様で、口の中で主食とおかず類を混ぜ合わせて、味の広がりを楽しむ食方です。

口中調味は良い点がたくさん！

①咀嚼の回数が増え、満腹感を感じやすくなる

ごはんとおかずを一緒に食べることで、咀嚼の回数が増え、満腹感を感じやすく、食べ過ぎの予防に効果的です。



②栄養バランスが整いやすい

苦手なものでも、口中調味で食べやすくなり、色々なものをまんべんなく食べられるため、偏りが少なくなるといわれています。



③塩分の摂り過ぎを予防することができる

ごはんとおかずを一緒に食べると、ふりかけなどを追加しなくても、おいしく食べることができ、塩分の摂り過ぎを予防することができます。

