



月	火	水	木	金
				1日 冬瓜汁 まぐろ漬フライ 夏野菜の冬瓜は、90パーセント以上が水分で、昔からむくみをとったり、熱を下げる効果があるとされています。冬瓜の出荷は6月から10月にかけてで、最盛期は7、8月です。ではなぜ冬の瓜と書くのでしょうか。冬瓜の皮は丈夫できめが細かいため、水分を失いにくいことから、収穫してから常温で2、3か月品質を落とさずに保存できる非常に珍しい野菜です。つまり、冬までもつ瓜ということから冬瓜と名づけられました。
4日 八宝羹 ヘルシーから揚げトマトあんかけ ヨーロッパでは、「トマトが赤くなると、医者が青くなる」ということわざがあります。これは、トマトはビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよくふくまれているからです。そして注目を集めているのがトマトの赤色の色素リコピンが多くふくまれることです。リコピンは人間の体に悪い影響を与えるとされている物質を退治してくれます。また熱に強いので、トマトジュースやケチャップに加工しても栄養をしっかりと取り入れることができます。	5日 舞茸 ひじきのいため煮 日本でひじきが多く食べられるようになったきっかけは、1988年に厚生省が行った日本初の「食物繊維含有量調べ」で、第2位になったことです。ひじきは、岩場に生育したさ3~4ミリ、長さ0.5~1メートルくらいに成長します。ひじきと黒色のイメージがありますが、収穫前は濃い緑色がかった褐色をしています。収穫は春に行われます。この時期を過ぎると固くなり、食用には向かなくなります。	6日 しょうゆラーメン きんとんパイ きんとんパイは、さつまいもあんをパイ生地で包んだものです。スーパリーにならんでいるさつまいもの中に、ときどき、手でさわると粘り気のある黒いしみのようなものがついていたりあります。それは「ヤラピン」と呼ばれるさつまいも特有の成分です。このヤラピンは食物繊維と協力して、便通をよくし、胃腸の健康を高める作用があります。つまり黒いしみのあるさつまいもは、体によい成分がいっぱいふくまれている証拠です。	7日 七夕汁 肉団子 七夕に欠かせないものとなっているのが短冊です。「五色の短冊」と七夕の歌にも出てきますが、五色とは何色のことでしょう。短冊の色は、中国の「五行説」に由来するといわれており、「青(緑で代用することあり)、赤、黄、白、黒」の五色が使われてきました。日本では紫が加わり、徐々に黒が使われなくなってきました。この五色には七夕の話が関連しています。青(緑)は織姫、赤はさそり座のアンタレス、黄は彦星、白は天の川、黒(紫)は宇宙という意味をもちます。	8日 B・Bカレー フルーツカクテル B・BカレーのBはビーフ(牛肉)、もう一つのBはビーンズ(豆)で、給食では大豆を使用しています。大豆が日本に伝わったのは約2000年ほど前の弥生時代に原産地の中国から入ってきたと考えられています。奈良時代に中国との交流が盛んになってから、仏教とともにみそやしょうゆなど大豆の加工品や加工方法も伝わってきました。当時大豆は特別な食べ物だったので、一般には普及しなかったようです。
11日 わかめ汁 サラダ巻 世界で海藻を食用としているのは、日本と韓国ぐらいです。いったい日本人はいつごろから海藻を食べるようになったのでしょうか。青森県の遺跡では、縄文式土器とともにわかめなどの海藻が発見されています。当時の人がどのように海藻を食べていたかわかりませんが、塩を作る技術がなかったことから、海藻を食べる重要な目的の一つは塩分の補給だったと考えられています。	12日 真汁 てりどり 日本で鶏の鳴き声は、「コケッコー」。では世界各国ではどうでしょうか。まずアメリカでは「クックドゥートウルドゥー」、ドイツでは「キッキリキー」フランスやケニアでは「コッコリコー」、ベトナムでは「クークー」、イランでは「ググリググー」、韓国では「コーココキョー」など、いろいろです。みなさんはどう聞こえますか。	13日 節とじめん カリカリ大豆 卵の黄身の色の「濃い」「薄い」と栄養価は関係があるのでしょうか。山吹色の濃いめの黄身のほうが栄養的には高そうに思われ人気もあります。でも黄身の色の「濃い」「薄い」は、黄色とともろこしやパプリカなどの餌の素材の割合によって異なってくるもので、栄養的には関係ありません。卵の殻の色も、鶏の種類によるもので栄養的な差はありません。	14日 コーンポタージュ 照り焼きハンバーグ ポタージュとはどんなスープのことなのでしょう。ともろこしやかぼちゃなどいろいろなポタージュがありますが、「野菜を煮込み、裏ごししたりすりつぶしたりして作る濃厚なとろみのあるスープ」といった意味で使われているのは、日本独自のことなんだそうです。ポタージュという言葉は、本来フランス語で「汁物」全般を示す言葉です。つまりスープの総称で、コンソメクリームスープもポタージュの一種になります。	15日 肉じゃが さばの塩焼き 南米のアンデス高原がじゃがいもの故郷だといわれています。アンデス高原にはいくつかの文明が存在してやがてインカ文明へと発展しました。この文明を支えていたのが「じゃがいも」だといわれています。3000メートル以上もあるアンデス山系の高地には、野生のじゃがいもが現在でも存在しています。じゃがいもは最初、観賞用とされていた。当初は花をみるためのものだったのです。その後、食用として広まりました。
18日 海の日 	19日 鯀汁 キスの笑ぶら 夏の旬の代表といってもよい魚がキスです。一般的にキスといえば、シロギスのことで、北海道から九州まで広く分布しています。シロギスは、見た目の美しさから「海の女王」とか「海の白雪姫」など上品な別名で呼ばれ親しまれています。江戸時代、歴代の将軍はキスを非常に好み、毎朝食べていたそうです。それは味が良かったためですが、縁起もかかっていたためです。キスという漢字は魚偏に喜ぶと書きますが、これがめでたいとされていたためです。	<div style="text-align: center;"> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> </div>		