



食育だより 7月

令和6年 蓮田市 No.33

気温の高い日が増えてきました。暑い夏を健康に過ごすためには、毎日の体調管理が大切です。こまめな水分補給や栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

9日 献立
紹介・徹底解説

沖縄県郷土料理



じゅうしい



沖縄の郷土料理で、炊き込みご飯や雑炊などの飯料理の総称。だしや具に豚肉を用いることが多いです。沖縄料理に豚肉料理が多い理由は、冊封使（明・清時代の中国皇帝が派遣した勅使）をもてなすため豚肉を取り入れ、それと同時に養豚も盛んになったと伝えられています。

あおさのみそ汁



岩場に生える緑色の海藻のことを沖縄の方言ではアオサと呼び、一部ではアオサとも呼ばれます。沖縄のアオサ（アオサ）は、ヒトエグサという種類の海藻です。琉球王朝の薬膳料理としても食べられていたと記録されています。

フーチャンプルー



チャンプルーは「混ぜ合わせる」を意味する沖縄の方言で、豆腐や野菜などを混ぜ合わせて炒めた料理のことも、このように呼びます。「フー」とは麩のことで、フーチャンプルーは麩をメインにいろいろな食材を混ぜ合わせて炒めた料理のことです。

沖縄県食文化豆知識



かつお節の消費量が全国No.1

かつお節の消費量の全国平均は257g。消費量が最も多い沖縄県は1,392g、全国平均の5倍以上です。消費量が多い理由として、太平洋戦争の頃、日本軍は南方の水産産業を推し進め、かつお節の生産工場建設を推進した結果、生産量が増大し、それに伴い消費も増えたと言われています。

お知らせ

2学期の給食は、9月3日（火）から始まります。



2日オリパラ献立



オリンピック・パラリンピックにむけたアルジェリア料理の給食を提供します。アルジェリアは、北アフリカに位置するアフリカ大陸最大の国土面積を持った国です。スポーツではサッカーが盛んで、アフリカでも最強の国の1つです。

ハリラスープ

約1ヶ月間、日の出から日没まで飲食が禁じられるイスラム教のラマダン（断食月）明けにも飲まれる野菜と豆の栄養満点のスープです。

《材料》小学校中学年1人分量

サラダ油	1g
とうがらし	1本
にんにく	0.5g
パプリカ	0.04g
鶏もも肉こま切れ	15g
たまねぎ（角切り1.5cm）	20g
にんじん（角切り1cm）	15g
じゃがいも（角切り1.5cm）	25g
トマトピューレ	5g
カットトマト	20g
コンソメ	1.5g
ひよこ豆（水煮）	15g
レンズ豆（ヒラマメ）（乾燥）	3g
塩	0.4g
こしょう	少々
パセリ	少々

- ①とうがらしは種をとる。油を敷き、とうがらしを入れる。黒くなったら取り出し、にんにくを炒める。
- ②次に鶏肉を入れてほぐしながら炒める。さらにたまねぎ、にんじんを炒める。
- ③ひたひたの水加減にし、じゃがいも、豆、トマトピューレ、カットトマト、コンソメ、パプリカ、半量の塩を加えて煮込む。
- ④スープの分量にして残りの塩と胡椒で味を調べ、最後にきざんだパセリを入れる。



簡単アレンジ



レシピは学校給食用にアレンジが加えられていますが、鶏もも肉をラム肉に変え、③でさらにクミン、コリアンダー（パプリカと同量程度）を加えて煮込むと本格アルジェリア風ハリラスープになります。たっぷりのスパイスで、ラム肉の匂いが気になる人もおいしく食べられます。



《元気に過ごそう！夏休み！！》



水分補給はこまめに！

普段の水分補給は水や麦茶などで十分ですが、運動などで汗をたくさんかいたときは塩分が失われるので、スポーツ飲料などで補給するのがおすすめです。



夏野菜を食べよう！

太陽をたくさん浴びた夏野菜には、ビタミン類が豊富に含まれています。水分が多く、ほてった体を冷ます働きがあります。

