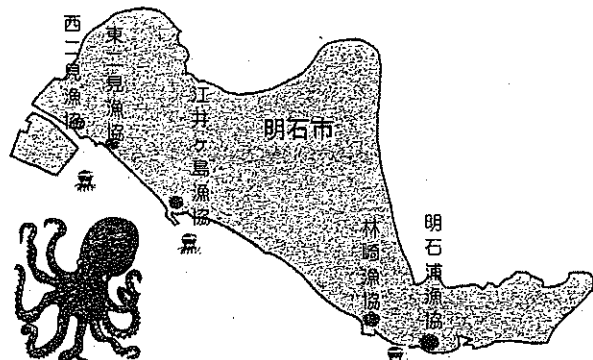


		半夏生 7月2日は「半夏生」です。夏至から数えて11日目にあたる日を「半夏生」といい、関西では稲が蛸の足のようになり、蛸の唐揚げを食べる風習があります。明石の蛸は立って歩くと言われるほど身が引き締まっていておいしいです。 地域の食文化を知り、地元の味を味わっていただきましょう。		あかしっ子 大好きメニュー 蛸の唐揚げ 昨年度のアンケート結果より、人気のメニューを取り入れています。「蛸の唐揚げ」は色々な献立の中で第一位の人気メニューです。 		1日(金)★あかしを食べよう・半夏生 みかんゼリー キャベツと親鶏のサラダ 牛乳 パン 蛸の唐揚げ もずくスープ		給食は地産地消を推進しています。 4日 あかしを食べよう・半夏生 明石のおいしい食材を、市内の小中学生のみなさんに知ってもらえるようにした特別献立です。明石の名産「蛸」を使った蛸の唐揚げ、明石近郊で生産されている「チンゲンサイ」、噛み応えがあり旨味を味わうことのできる兵庫県産の「ひね鶏」などに旬の食材をあわせた特別献立を提供します。	
4日(月) じゃがいもの炒め物 牛乳 ミートボールのケチャップ煮 ごはん マカロニスープ		5日(火) キャベツとツナのさっぱり和え 牛乳 鶏肉の照り焼き ごはん 味噌汁		6日(水) 韓国風肉じゃが 牛乳 ごはん トク		7日(木)★七夕献立 大豆と小魚の磯和え 牛乳 かぼちゃと高野豆腐の煮物 ごはん セタ汁		8日(金) 魚の骨に注意 パンズパン クラス1本 牛乳 ボイル野菜 白身魚フライ コーンスープ	
11日(月) 魚の骨に注意 切干大根のはりはり漬 牛乳 蛸の味噌焼き ごはん じゃがもちのすまし汁		12日(火) パン 牛乳 チキンとポテトのガーリックソテー トマトスープ		13日(水)★季節の献立 もやしのごま炒め 牛乳 ゴーヤと厚揚げの炒め物 ごはん つくね汁		14日(木) 魚の骨に注意 白菜のゆかり和え 牛乳 蛸の更紗揚げ ごはん ビーフンスープ		15日(金)★季節の献立 枝豆とコーンのソテー 牛乳 ごはん 夏野菜カレー	
食べよう兵庫の食材 毎月19日は食育の日です。19日前後の日の給食には県産および明石近郊産の食材を使用して給食を提供します。今回は、ごはん(米)・じゃがいも・鶏肉・青ねぎ・牛乳が県産を使用予定です。		19日(火)★食べよう兵庫の食材 粉ふき芋 牛乳 豚肉とピーマンの中華炒め ごはん 味噌ワンタンスープ		20日(水)★季節の献立 ツナサラダ 牛乳 かぼちゃ挽肉フライ ごはん 冬瓜のスープ		夏の生活：水分補給について 夏を元気に過ごすためには水分のとり方も大切です。 ・こまめな水分補給をしましょう。 のどが渇いていなくても、こまめに水やお茶で水分をとりましょう。 ・食事からも水分、塩分を補給しましょう。 ・長期休み中も牛乳を飲みましょう。 みなさんの成長に必要なカルシウムの摂取量は給食のない休みには必要量の50%を下回っているという調査があります。水分補給には一日コップ一杯の牛乳も組み合わせましょう。 			

《夏が旬の食材》 一部を紹介します ◆きゅうり◆ 大部分を水分が占めることから栄養はそれほどありませんが、熱中症の予防に効果的です。カリウムが含まれ利尿作用もあります。1日のサラダで使用します。  ◆とうもろこし◆ 収穫からの鮮度が甘さに大きく影響する野菜です。この時期、明石市内のとうもろこし畑では早朝3時には収穫作業をしています。8日、15日にスープやソテーで使用します。  ◆ゴーヤ(別名にがうり)◆ ほろ苦い味が特徴的ですが、このほろ苦さにこそ暑い夏に食欲増進の効果や気持ちをシャキッとさせる効果もあると言われています。13日に厚揚げ・鶏肉と一緒にかつお節の風味を生かして甘辛く味付けをした炒め煮で使用します。 

7日 セタ献立

セタ汁には、2種類の星形の食べ物が入っています。一つは「星型かまぼこ」で、もう一つは、切り口が星形になることを生かして「オクラ」を使います。さらに、ピーンを天の川に見立てて「セタ汁」という献立名にしています。

《夏が旬の食材》一部を紹介します

◆きゅうり◆

大部分を水分が占めることから栄養はそれほどありませんが、熱中症の予防に効果的です。カリウムが含まれ利尿作用もあります。1日のサラダで使用します。

◆とうもろこし◆

収穫からの鮮度が甘さに大きく影響する野菜です。この時期、明石市内のとうもろこし畑では早朝3時には収穫作業をしています。8日、15日にスープやソテーで使用します。

◆ゴーヤ(別名にがうり)◆

ほろ苦い味が特徴的ですが、このほろ苦さにこそ暑い夏に食欲増進の効果や気持ちをシャキッとさせる効果もあると言われています。13日に厚揚げ・鶏肉と一緒にかつお節の風味を生かして甘辛く味付けをした炒め煮で使用します。