



7月給食だより



令和6年度
大門中学校

日ごとに増していく蒸し暑さに、本格的な夏の訪れを感じます。こまめに水分をとり、無理をしないようにしましょう。

さて、もうすぐ夏休みです。休みが続くと、ダラダラと夜ふかしをしてしまったり、寝坊して朝ごはんを食べられなかったりして、生活リズムが崩れやすくなります。学校があるときと同じように、早寝・早起きを心がけて、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとることが大切です。

「だし」にはいいことがたくさんあります

学校では、「だし」をしっかりととることで、薄味でも美味しく食べられる、身体に優しい給食を作っています。日本食の基本、そして、汁物のおいしさを決める「だし」は、料理にうま味と風味を与え、素材のおいしさを引き立たせることができます。さらに「うま味」が効いた汁物は味付けを薄めにしてもおいしく感じられるため、塩分を控えることができ健康につながります。「だし」は、組み合わせることによってより一層深いうま味が得られ、おいしくなります。これを「うま味の相乗効果」と言います。



今年、射水市と台湾の台北市士林区が友好提携を結んで5周年の年です。給食では、7月9日の記念日に合わせて、台湾献立を提供します。台湾の味を楽しみましょう。

7月9日(火)
台湾献立



ルーローハンの具

台湾の代表的な郷土料理で、細かくきざんだ豚バラ肉を香辛料などの調味料で甘辛く煮こみ、ご飯にかけた料理です。夜市や屋台でも食べられます。

台湾デザート
(マンゴーゼリー)

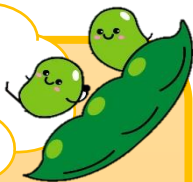
台湾では温暖な気候を生かしてフルーツの栽培が盛んです。今の時期が旬のマンゴーは甘みが強く、あざやかな色と濃厚な香りが特徴です。



ビーフンスープ

ビーフンはお米から作られた麺で、漢字では『米粉』と書きます。やさしい味のビーフンスープは屋台で食べる朝食としても親しまれています。

7月24日(水)
射水市産黒えだまめ
「富山ブラック」が
無償提供されます。



粒が大きく、コクがあり甘みが強いことが特徴です。塩茹ですることにより甘さが引き立つため様々な料理にアレンジできます。

田んぼに枝豆の種をまいた面積は25mプールが約1440個分で、とても広いです。



資料提供：JA いみず野