

令和7年7月発行
守山市教育委員会



びわ湖の日

1日(火)

1980年に「滋賀県琵琶湖の富栄養化の防止に関する条例」ができ、びわ湖の水質保全の活動がスタートしました。その翌年、条例の施行1周年を記念して、滋賀県では、7月1日を「びわ湖の日」と決めました。

びわ湖には沢山の生き物がすみ、びわ湖の水は私たちの飲み水になっています。給食では、月1回程度、湖魚を使用したメニューを取り入れています。今月はびわ湖でとれたわかさぎを使用した「わかさぎのエスカベッシュ」を提供します。びわ湖の恵みを食べることは、びわ湖の豊かさや大切さを知ることにつながります。



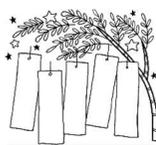
滋賀県イメージキャラクター
うおーたん

七夕献立

7日(月)

7月7日は七夕です。1年に1度、織姫と彦星が天の川で会える日です。給食では、そうめんを天の川に見立てたそうめん汁が登場します。昔は、そうめんを食べることで病気になるように願っていたそうです。また、そうめん汁には、星形のかまぼこと断面が星形に見えるオクラが入っています。他にも、星形のハンバーグや七夕ゼリーも登場します。

行事食を通して日本の伝統や文化を感じながら、楽しく食べることも大切ですね。



世界味めぐりの日

小 14日(月)

中 2日(水)

今月はシンガポールです!

7月から8月にかけてシンガポールで世界水泳選手権が開催されます。今月の世界味めぐりの日はシンガポールです。

「海南鶏飯」はシンガポールのチキンライスです。やわらかくゆでた鶏肉と、鶏の茹で汁で炊いた香り高いご飯をと一緒にいただく料理です。給食では、鶏肉をご飯の上にのせていただきます。「バクテー」は漢字で「肉骨茶」と書きます。スパイスのきいたスープに、骨つき肉が入った料理です。給食では食べやすいように骨なしの豚肉を使用します。スパイスやにんにくは体を温めるので、体力をつけるために食べるといわれています。



もーいもりの日

小 16日(水)

中 11日(金)

テーマ 『夏野菜をたっぷりとりよう』

普段スーパーには年中野菜が並んでいるので、季節を感じる事が少なくなってきたかもしれません。しかし、なす、トマト、かぼちゃ、ズッキーニ、にがうり(ゴーヤ)、きゅうりなどは、夏が旬の野菜です。旬の野菜はおいしくて、値段も手ごろで、栄養も豊富です。強い太陽の光を浴びて育った夏野菜は、紫外線から身を守るためのビタミンCなどが多く含まれています。また、水分やカリウムも豊富で、夏風邪など夏にかかりやすい病気や症状から体を守ってくれます。

この日は味付けきゅうりと、かぼちゃ、なす、トマトが入った夏野菜カレーを提供します。夏が旬の野菜を食べて夏バテを予防し、元気にすごしましょう。



守山の日

小 11日(金)

中 9日(水)

守山の日には、守山市で栽培された野菜などを使用します。今月は、守山産の小松菜、なすを使用します。

地域で生産されたものを地域で消費することは、新鮮でおいしく、より安価な農産物を得ることができ、配送には燃料をたくさん使わないので環境にやさしいなどの良いところがあります。



今月の献立から



** ズッキーニとトマトのスープ **

材 料(4人分)

- 鶏肉こま切れ.....100g
- ズッキーニ.....1/2本
- トマト.....1個
- 玉ねぎ.....1/2個
- じゃがいも.....1個
- おろしにんにく.....少々
- トマト水煮.....200g
- トマトケチャップ...大さじ2
- コンソメ.....小さじ2
- 砂糖.....小さじ1
- 水.....400ml
- 油.....少々
- 塩.....少々
- こしょう.....少々

作り方

- ① 野菜は洗い、ズッキーニは半月切り、トマトは角切り、玉ねぎは薄切り、じゃがいもは一口サイズに切る。
- ② 鍋に油を熱し、鶏肉とにんにくを入れ、炒める。
- ③ 鶏肉に火が通ったら、野菜を加えさらに炒める。野菜がしんなりしてきたらAを加えて煮る。
- ④ 塩・こしょうで味を調える。

A