



27日	28日	29日	30日	31日	この週の締切は 7月17日
麦ご飯80 かじきの香味焼き 胡瓜の@漬け 枝豆のかき揚げ きのこ汁 牛乳 エネルギー 846 kcal たんぱく質 41.9 g 脂質 25.6 g 食塩相当量 3.1 g	五目冷やしうどん 実 揚げ出し豆腐 白菜のピ-ナツあえ 実 ▲抹茶豆乳プリン 牛乳 エネルギー 895 kcal たんぱく質 42.3 g 脂質 28.8 g 食塩相当量 4.7 g	メキシカンライス 実 巣ごもり卵 トマトの和風スープ 牛乳 エネルギー 700 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 26.2 g 食塩相当量 3.3 g	麦ご飯80 ▲鶏肉の竜田揚げ 香味ソース コーンポテト 牛乳 エネルギー 810 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 28.3 g 食塩相当量 1.8 g	油麩丼(仙台) キャベツと蕪の辛子胡麻和え ふのり入り味噌汁 ずんだ白玉 牛乳 エネルギー 863 kcal たんぱく質 35.7 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 3.4 g	
8/3	8/4	8/5	8/6	8/7	この週の締切は 7月22日
タコライス ゴ-ヤ-チャンプル- ア-サ汁 タピオカココナツ 牛乳 エネルギー 956 kcal たんぱく質 38.7 g 脂質 37.7 g 食塩相当量 3.3 g	麦ご飯80 ●白身魚のカレーパン粉焼き ポテトの辛子焼き 味噌汁 牛乳 エネルギー 637 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 1.3 g	ミートソーススパゲティ- (なす) 海藻サラダ ▲白いんげんのポタージュ 果物(ぶどう)実 牛乳 エネルギー 901 kcal たんぱく質 35.2 g 脂質 34.7 g 食塩相当量 3.4 g	かき揚げ丼 実 豚肉とハの鉄火煮 かにとキャベツの酢の物 ●もずくスープ (和) 牛乳 エネルギー 951 kcal たんぱく質 36.7 g 脂質 30.4 g 食塩相当量 3.7 g	▲シーフードカレー コロコロサラダ 実 ▲きのこのスープ 果物(?) 牛乳 エネルギー 837 kcal たんぱく質 35.0 g 脂質 25.4 g 食塩相当量 3.3 g	

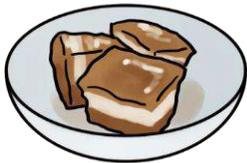
# 長寿と沖縄料理

琉球王朝時代などを通して独自の食文化を発展させてきた沖縄は、元気なお年寄りがとても多いことで知られています。沖縄では食べ物のことを「クスイムン」とか「ヌチグスイ」といいます。これは「薬」、薬「命の薬」という意味で、「食事は健康にとって大切なものだ」という考え方の表れです。

8月24日  
~9月4日分  
予約メ切り

## 豚肉

沖縄料理は「ブタに始まりブタに終わる」といわれるほど。たんぱく質のほか、ビタミンB<sub>1</sub>も豊富です。



## 豆腐

沖縄は「豆腐の島」とよばれるほどで、生で食べるほか、チャンプルー(炒め物)などにもよく使われます。



タコライスはタコスの具のひき肉・チーズ・レタス・トマトを米飯の上に乗せた沖縄料理。1980年代に誕生。1990年代から学校給食に採用されるなど一般的な料理となっている。全国展開している外食産業でもメニューにとりいれているところもある。オリジナルのタコライスは米飯とタコミートだけで、発祥の店ではチーズや野菜の

## こんぶ

江戸時代に北海道産のものが沖縄に入ってくるようになったのが始まりです。うま味成分のほか、カルシウムなどのミネラルを豊富に含んでいます。



## 風車で長寿を祝う「カジマヤー」

旧暦の9月7日、または9月9日の重陽の節句に、その年に97歳になるお年寄りに風車(カジマヤー)をプレゼントして、長寿を祝うお祭りが行われます。



ア-サ汁は沖縄特有の汁もの。ア-サーは緑藻の仲間のヒトエグサのこと。味噌なしで汁をつくり、塩、こしょうで味付けをしたもの。

8月3日の沖縄料理について  
死カは沖縄料理とは特に関係ありませんがトロピカル気分をだすのに加えてみました

にがうり、ゴ-ヤ-と呼ばれる野菜はツルレイシの未熟な果実を利用するウリ科の植物。独特な苦みがあるので、好き嫌いが分かれる野菜。ビタミンCなどの水溶性ビタミンを多く含み、健胃効果もある苦みタンパク質を含んでいる。最近では夏バテに効く(体を冷やす)健康野菜・ダイエット食品としての認知度が上がり、日本全国で栽培されている。節電のための日除けに、ベランダ菜園で育てる人が増え、ホームセンターなどではひっぱりだこのアイテムになっている。