



7月給食だより



令和7年6月30日発行

由利本荘市立東由利小学校

月	火	水	木	金
ぎゅうにゅう まいにち 牛乳は毎日つきます。 ぶつし つごう 物資の都合により、 こんだて へんこう 献立を変更することがあります。	1日 (大内)きぬさやめん しのだに ミニトマト サワーゼリー 「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるほど、トマトは栄養豊富な野菜です。よく噛んで、しっかり食べましょう。	2日 なめしごはん わふうきんぴらつつみやき しおこんぶナムル なすのみそしる なすは英語で、エッグプラントと言います。なすは紫色で細長い形の物だけでなく、白くて丸い卵のような形の物もあります。	3日 ガパオライス ふくじんづけ ABCいりやさいスープ カルシウムヨーグルト ガパオライスは、タイ料理の仲間です。「ガパオ」というのはハーブの名前で、日本では「ホーリーバジル」と呼ばれます。	4日 ごはん ぶたにくのごまみそやき くきわかめサラダ ほうれんそうのみそしる わかめの葉の軸の部分がかめです。食物繊維やミネラルが豊富で、コリコリ、シャキシャキとした食感が楽しめます。
	7日 (七タメニュー) ごはん ほしがたハンバーグ (ケチャップあじ) ツナいりコーンソテー ほしのマカロニスープ たなばたデザート	8日 バーガーパン しろみざかなフライ フレンチサラダ トマトスープ りんごゼリー	9日 ごはん ジョア(ブルーベリー) えびしゅうまい チンジャオロースー ちゅうかコーンスープ	10日 ごはん とりにくのてりやき ごもくきんぴら キャベツのみそしる フルーツムース
たなばた おりひめ ひこぼし ねん 七夕は、織姫と彦星が1年に1度だけ会える日とされています。今日は、星をイメージした七夕献立を楽しみましょう。	しろみざかな 白身魚フライは、ごはんにもパンにも合う料理です。今日はバーガーパンにしたので、パンに挟んで食べてみてください。	ビタミンたっぷりのピーマンをたくさん食べられるチンジャオロースーは、夏バテ予防に役立ちます。しっかり食べましょう。	きんぴらごぼうは、江戸時代の人気劇「金平浄瑠璃」のヒーローの名前から名付けられました。よく噛んで食べましょう。	みそ汁は、暑い日の水分補給・栄養補給にぴったりの料理です。しっかり食べて、熱中症予防をしましょう。
14日 ゆかりごはん たらフライ バンバンジーサラダ とんじる ミニデザート(青りんご)	15日 ひやしちゅうか フォーハイ(たまご) 白桃ジュレ	16日 スタミナどん げんきサラダ わかめスープ シューアイス	17日 ごはん ジョア(プレーン) いわしのオレンジに ちぐさあえ きぬさやのみそしる	18日 (食育の日) なつやさいカレー ふくじんづけ フルーツポンチ
バンバンジーは鶏肉を使った中国の料理です。中国では唐辛子で辛くしますが、日本では辛くないごまダレ味が一般的です。	フォーハイは、日本では「かにたまご」と呼ばれる中華料理です。フォーは「れんこんの花」、ハイは「カニ」という意味の言葉です。	あつ ひが つつ なつ ばて 気味 の ひと 暑い日が続く、夏バテ気味の人はいませんか？スタミナ丼と元気サラダで、夏バテしない元気な身体をつくりましょう。	オレンジなどの柑橘類には、魚の生臭さを軽くする働きがあります。骨まで食べられるオレンジ煮で、カルシウムをとりましょう。	なつ しゆん やさい に は、 夏の 暑 さ を 乗り 切る ため の 水分 や ビタミン が たくさん 含ま れ て い ます。 し っ か り た べ て、 元 気 に 過 ぎ ま し ゃ う。
21日 うみ ひ 海の日 	22日 コーヒーロール なすとトマトのグラタン やさいのカレーソテー もずくスープ ラムネゼリー なつやす ちゅう せい せい かつ い しき 夏休み中も、栄養バランスを整えた食事をとるように心がけて、夏バテ予防をしましょう。	<div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;"> ★七タの行事食—そうめん★ 7月7日は、五節句のひとつ「七夕」です。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説が有名です。 七夕には、機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てた「そうめん」を食べる風習があります。暑さで食欲が落ちがちなこの時期にぴったりの行事食ですね。そうめんにも季節の野菜や卵、ハムなどを加えると、彩りも栄養バランスも良くなります。ぜひ家庭で、栄養満点な「七夕そうめん」を楽しんでみてください。 </p>		

夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

1 朝ごはんを欠かさず食べる

夏休み中も、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを欠かさずに食べましょう。朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。



2 こまめに水分補給をする

水分補給には、水や麦茶などの甘くない物、カフェインを含まない物がおすすです。冷房が効いた部屋では、のどの渇きを感じにくいので、特に意識して飲みましょう。



3 おやつとり方に気をつける

おやつは時間や量を決めて食べましょう。お菓子ではなく果物やヨーグルトなどを選び、不足しがちな栄養を補うのもおすすです。冷たいもの取りすぎに注意しましょう。



4 「カルシウム」を意識してとる



ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。

