

# 給食たより

※牛乳は毎日つきます。



由利本荘市北部学校給食センター

※物資の都合により献立が変更になることがあります。

月	火	水	木	金
<p>7月7日は「七夕」ですね★ 1年に1度、彦星と織姫が会える日です。 給食では7日に、星のコロケや七夕汁、七夕ゼリーなどが出る予定です★ 七夕の給食を食べて星に願いをかけましょう★</p>	<p>1日 沖縄メニュー ごはん ラフテー（豚肉の角煮） 人参しりしり風ツナ和え もずくスープ <b>NEW!</b> シークワサーゼリー エネルギー 713kcal</p>	<p>2日 丸パン 焼きメンチカツ パックソース まめまめサラダ ABCスープ エネルギー 623kcal</p>	<p>3日 ハヤシライス こんにやくサラダ エネルギー 681kcal</p>	
<p>6日 ごはん 肉だんご（2個） ホイコーロウ チンゲン菜のスープ エネルギー 638kcal</p>	<p>7日 七夕メニュー ゆかりごはん 星形コロケ パックソース もやしとわかめの和え物 七夕汁 七夕ゼリー エネルギー 634kcal</p>	<p>8日 ごはん さばの塩焼き 切り干し大根のカレー炒め しめじのみそ汁 エネルギー 641kcal</p>	<p>9日 スパゲッティナポリタン 温野菜サラダ パックごまドレッシング レモンゼリー エネルギー 631kcal</p>	<p>10日 ごはん アジフライ パックソース こんにやくのおかか煮 油揚げのみそ汁 エネルギー 649kcal</p>
<p>13日 スタミナ丼 キャベツのみそ汁 ピーチゼリー エネルギー 679kcal</p>	<p>14日 ごはん ほっけの塩焼き 大根のそぼろ炒め なすのみそ汁 エネルギー 590kcal</p>	<p>15日 ごはん シューマイ（2個） チンジャオロウスー 春雨スープ エネルギー 649kcal</p>	<p>16日 ピタパン <b>NEW!</b> チキンナゲット（2個） シーザーサラダ チリコンカン <b>NEW!</b> エネルギー 659kcal</p>	<p>17日 ごはん 赤魚の竜田揚げ 塩昆布和え 冬瓜のみそ汁 エネルギー 648kcal</p>
<p>20日 うみのひ 海の日 エネルギー 670kcal</p>	<p>21日 ごはん 和風ハンバーグ ひじきの煮物 仙台油麩のみそ汁 <b>NEW!</b> エネルギー 670kcal</p>	<p>22日 夏野菜カレー フルーツサイダーゼリー エネルギー 745kcal</p>	<p><b>OKINAWA</b> 7月1日の給食に沖縄料理が登場します。伝統料理の「ラフテー」、 「人参しりしり」を給食風に少しアレンジしています。スープには、 沖縄県産のもずくをたっぷり使い、デザートには沖縄でたくさんとれる シークワサーのゼリーをつけました。沖縄気分を味わいましょう。</p>	

## 夏野菜



夏野菜は、夏にたくさんとれる野菜のことで、トマト、きゅうり、かぼちゃ、なす、とうもろこし、ピーマン、ズッキーニなどがあります。暑い日が続くと、体が疲れてしまったり、夏バテになったりします。夏野菜は体温を下げる働きがあり、水分補給に最適です。今月の給食では、夏野菜をたくさん使っています。しっかり食べて、パワーをいただきましょう。

## なつやさいクイズ

次の夏野菜のうち、英語の名前がついている野菜はどれ？

- ①きゅうり
- ②なす
- ③おくら
- ④とうもろこし



9 > 4 ④: 372

## 夏休み中の過ごし方・食べ方を考えましょう

いよいよ夏休みが始まります。学校が休みになると、つい夜ふかしや、朝寝坊をしてしまい、朝ごはんを食べなかったり、おやつを食べすぎたりと、食生活が乱れやすくなってしまいます。下の「なつやすみ、けんこうに！」を心がけ、夏休みを元気に過ごしてください。

## なつやすみ、けんこうに!

<p><b>な</b> 生もの、肉の生焼けに注意。中までしっかり火を通しましょう。</p>	<p><b>こ</b> 冷たいもの食べすぎ、飲みすぎに注意しましょう。</p>	<p><b>や</b> 野菜は体の調子を整えます。毎食必ず食べましょう。</p>	<p><b>す</b> 好きさらいを我慢! 夏休み中にチャレンジしてみましょう。</p>	<p><b>み</b> ミルク（牛乳）や乳製品も、できれば毎日とりましょう。</p>
<p><b>は</b> 野菜を立てて1日を有意義に過ごしましょう。おやつは時間と量を決めて。</p>	<p><b>ん</b> うんちの形やおしっこのは色は自分の体の状態を知らせる“お便り”です。</p>	<p><b>そ</b> こまめな水分補給で熱中症を防ぎましょう。ふだんは水が茶袋で。</p>	<p><b>さ</b> 海の幸、魚や海そうには体によいはたらきをする栄養がたくさんあります。</p>	<p><b>え</b> 日本の伝統食、豆腐、納豆、みそなどの大豆製品、発酵食品を活用しましょう。</p>