



給食たより

※牛乳は毎日つきます。



※物資の都合により献立が変更になることがあります。

由利本荘市北部学校給食センター

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>				
6日	7日	8日	9日	10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 733kcal	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 726kcal	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 764kcal	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 786kcal	ハヤシライス こんにやくサラダ エネルギー 802kcal
13日	14日	15日	16日	17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 790kcal	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 698kcal	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 744kcal	ピタパン チキンナゲット(2個) シーザーサラダ チリコンカン エネルギー 764kcal	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 765kcal
20日	21日	22日	<p>OKINAWA</p> <p>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 シークワー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>	
うみのひ 海の日 エネルギー 798kcal	ごはん 和風ハンバーグ ひじきの煮物 仙台油麩のみそ汁 エネルギー 798kcal	夏野菜カレー フルーツサイダーゼリー エネルギー 878kcal		

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 0 : 7 3 2 0

バランスのよい食事と水分補給で暑さに負けない体づくりを

気温が高い日が増えてきました。暑い夏に体調をくずさず過ごすためには、毎日の食事が大切です。こまめに水分を補給して、栄養バランスよく食べるようにしましょう。また、暑いからといって冷たいものをとり過ぎたり、日が長くなることで夜更かしをしたりすることは体調をくずす原因になるので、気を付けましょう。

バランスの良い食事の基本は
主食 + 主菜 + 副菜 の3点です。

主食のご飯に、肉や魚などの入った主菜、野菜や海藻などの副菜を組み合わせた食事はとても栄養バランスのよいものです。3点をそろえることがポイントです。

主菜
肉、魚、卵、大豆製品
体を構成するたんぱく質の供給源です。

副菜
野菜、キノコ、芋、海藻料理
体の弱さを整える、ビタミン・ミネラル類の供給源です。

主食
ごはん、パン、麺
体を動かすエネルギーの供給源です。

バランスの良い食事 和食編
不足しがちな野菜は、副菜をお浸しや煮物、具だくさんの汁物にするとバランスが良くなります。

バランスの良い食事 洋食編
副菜 小鉢2~3個分

付け合せの野菜も副菜です。さらに野菜サラダや具だくさんスープを添えると、バランスの良い食事になります。