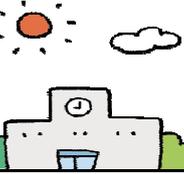


令和5年

きゅうしょく

7月給食だより

青海町共同調理場
(茂茂小学校)



今月のテーマ…暑さに負けない食事をしよう



曜日	月	火	水	木	金
	3日	4日	5日	6日	7日
献立と配膳の図	チンジャオロースー しゅうまい みそワタン ごはん スープ	もやしと油揚げの こまずあえ じゃーじゃー めん	莖わかめのきんぴら 鶏肉のさっぱり煮 厚揚げの みそ汁 ごはん	チーズサラダ ほうれん草オムレツ ブルーベリー パンプキン チップパン ポターージュ	七夕献立 ちりめんサラダ 星型コロッケ ごはん 沢煮粽
あかの食品	きゅうりゅう ぶたにく なたく みそ チーズ	きゅうりゅう ぶたにく たいす みそ あぶらあげ	きゅうりゅう わかめ さつまいも とうもろこし あぶら たいす みそ	きゅうりゅう たまご チーズ ベーコン なまクリーム	きゅうりゅう ちりめん ぶたにく かまぼこ
きいろの食品	こめ さとう こまあぶら でんぶん ワンタン	こめ さとう でんぶん こまあぶら こま	こめ さとう あぶら こま	コッパン あぶら さとう	こめ あぶら さとう こまあぶら じゃがいも ゼリー
みどりの食品	たけのこ たまねぎ ピーマン しいたけ	にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ ねぎ	こぼろ にんじん メンマ きゃべつ	ほうれん草 きゃべつ きゅうり しめじ	もやし きゃべつ にんじん えのき
栄養価	561kcal 22.9g	667kcal 27.6g	550kcal 27.3g	552kcal 21.6g	648kcal 20.6g
	10日	11日	12日	13日	14日
献立と配膳の図	ひじきと枝豆のサラダ いかのかりんあげ なすとかぼちゃの みそ汁 ごはん	すいか ジャーマンポテト アップルチップ 夏野菜の パン ミネストローネ	こまつナムル ぎょうざロール キムチ 豚汁 ごはん	なすのミートソテー 背割れ クラム 米粉コッパン チャウダー	きゅうりの塩もみ 魚とポテトのピリカラブル 春雨 スープ ごはん
あかの食品	きゅうりゅう いか ひじき あつあげ みそ	きゅうりゅう ベーコン とうもろこし チーズ	きゅうりゅう ハム ぶたにく とうろ みたけ	きゅうりゅう ぶたにく チーズ あぶり なまクリーム チーズ	きゅうりゅう わかめ とうろ なたく
きいろの食品	こめ でんぶん あぶら こまあぶら さとう こま	コッパン じゃがいも パター マカロニ	こめ さとう あぶら こま じゃがいも こむぎ	こめコッパン マカロニ さとう じゃがいも パター	こめ じゃがいも あぶら さとう こまあぶら
みどりの食品	えだまめ きゅうり きゃべつ にんじん	りんご たまねぎ なす かぼちゃ スズキーニ	にんじん もやし こまつな えのき	なす たまねぎ にんじん	ピーマン あかピーマン きピーマン
栄養価	593kcal 26.7g	621kcal 23.1g	619kcal 23.6g	602kcal 29.4g	591kcal 18.3g
	17日	18日	19日	20日☆食育の日☆	21日
献立と配膳の図	海の日 ごはん	ツナと野菜の中華あえ パリパリ春巻き みそラーメン スープ チャーメン	わかめとかまぼこのサラダ さばのみそ煮 ごはん 塩麹汁	ラタトゥイユ 鶏のカレー風味揚げ 黒糖 フルーツ コッパン ポンチ	切干し大根の炒め煮 アジフライ ごはん きゃべつのみそ汁
あかの食品	きゅうりゅう ぶたにく なたく わかめ ツナ	きゅうりゅう ぶたにく なたく わかめ ツナ	きゅうりゅう さば みそ わかめ かまぼこ とうもろこし	きゅうりゅう とりにつく ベーコン	きゅうりゅう アジ さつまいも あぶらあげ みそ
きいろの食品	ちゅうかめん あぶら さとう こまあぶら	ちゅうかめん あぶら さとう こまあぶら	こめ さとう こま あぶら じゃがいも	コッパン くらもち でんぶん あぶら オリーブオイル さとう	こめ あぶら さとう じゃがいも
みどりの食品	きゅうりゅう きゃべつ にんじん	きゅうりゅう きゃべつ みかん にんじん	きゅうりゅう きゃべつ みかん にんじん	なす トマト たまねぎ スズキーニ ピーマン	だいこん にんじん さやいんげん
栄養価	654kcal 23.7g	654kcal 23.7g	598kcal 27.2g	637kcal 25.2g	567kcal 21.8g
	24日	<div data-bbox="730 1444 1508 1774" data-label="Complex-Block"> <p>7月7日は七夕</p> <p>七夕は牽牛(彦星)と織女(織姫)の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。</p> </div>			
献立と配膳の図	シャキシャキ セレクトドリンク ポテトサラダ 夏野菜カレー(ごはん) 副菜 主食 汁物				
あかの食品	とりにつく きゅうりゅう ツナ				
きいろの食品	こめ あぶら じゃがいも さとう ルウ				
みどりの食品	みかん りんご ぶどう にんじん たまねぎ				
栄養価	583kcal 19.4g				

旬(しゅん)のおやさいいただきます!

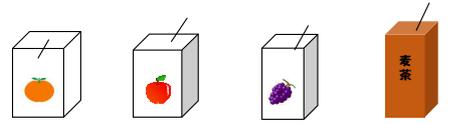
今月は、夏野菜です。夏野菜とは、かぼちゃ、きゅうり、なす、ピーマンなどです。かぼちゃは冬の野菜と感じる人が多いかもしれませんが、夏が旬の野菜です。ズッキーニや、枝豆など夏が旬の美味しい野菜がたくさん登場します。お楽しみに!



☆今月の予定

- 7月7日 七夕献立
- 7月20日 食育の日献立
(沖縄黒砂糖製造法伝来400年)
- 7月24日 1学期給食最終日
(セレクトドリンク)

24日はセレクトドリンクです!



オレンジジュース リンゴジュース ぶどうジュース むぎやち

1学期給食最終日は給食委員会が企画したセレクトドリンクです。オレンジジュース リンゴジュース ぶどうジュース むぎやちの4種類の中から好きなものを選びます。当日まで自分が選んだものを忘れないように、しっかり覚えてください。

暑さに負けない食事をしよう

だんだんと日差しが強^{つよ}く、気温や湿度も高^{たか}くなって、じめじめとした季節^{きせつ}がやってきました。この時期^{じき}は、熱中症^{ねっちゅうしょう}や夏ばて^{なつばて}が心配^{しんぱい}です。熱中症^{ねっちゅうしょう}や夏ばて^{なつばて}の予防^{よぼう}のためにも、水分^{すいぶん}や食事^{しょくじ}をしっかりととり、暑い夏^{あつなつ}を元気に過^すごしましょう。

ポイント1



3食きちんと食べよう

朝ごはんをしっかりと食べないと、頭も体もしっかり働きません。朝ごはんを食べるには、早寝早起き^{はやねはやおおき}が大切です。規則正しい生活を送^{おく}り、3食きちんと食べましょう。



ポイント2



野菜をたくさん食べよう

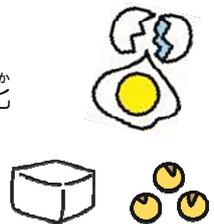
夏はたくさん汗をかきます。汗をかくと一緒に大切なミネラルが体の外へ流れ出てしまいます。そのミネラルが不足すると食欲^{あきかつ}がなくなり、疲れやすくなったり病気にかけやすくなったりします。野菜をたくさん食べてミネラルを補いましょう。

ポイント3



消化の良いたんぱく質を食べよう

夏の暑さで胃の調子も悪くしがちです。肉や魚はもちろん、消化の良い卵^{たまご}や大豆製品^{だいずせいひん}を食事に取り入れ、夏ばてを防ぎましょう。



気をつけよう 貧血



梅雨が明けると、いよいよ夏本番！急激な暑さから食欲が落ちることもありますが、そんなときに気をつけたいのが貧血です。貧血には、食生活が大きく関わっています。

貧血ってなあに？



血液中の鉄分が、体のすみずみまで酸素を運ぶ役割をしています。貧血で鉄分が不足すると酸素がうまく運べず、下のような症状があらわれます。



疲れやすい



集中できない



食欲がない



だるい
なにもしたくない

貧血にならないようにするには



一日三食「おぜん」の形

- ★主菜（たんぱく質）を毎食食べましょう
- ★野菜や果物に含まれるビタミンCは鉄分の吸収を助けます。



★青菜、あさり、ひじき、レバー、大豆製品など

