

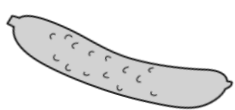
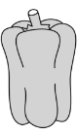
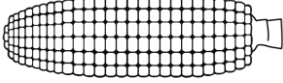





# 7月ひとくちメモひょう




令和4年度 にしねちがっこうきゅうしょくセンター(にしね・まつお)

月	火	水	木	金
<h2>夏が旬の食べ物を食べましょう</h2> <p>夏は、太陽の恵みをいっぱい浴びた、おいしい夏野菜や果物が豊富です。旬の時期は栄養価も高まりますので、ぜひ毎日の食卓で取り入れたいものです。</p>  <p>このほかにすいか、アジ、かぼちゃ、ゆがおなど夏(なつ)が旬(しゅん)のたべものはまだまだあります。しらべてみよう!</p>				
<p>季節の食べ物 夏</p> <p>トマト</p>  <p>1年中、出回っていますが、旬は夏です。抗酸化作用のあるリコピンが豊富です。</p>	<p>季節の食べ物 夏</p> <p>きゅうり</p>  <p>水分やカリウムが豊富です。サラダや酢の物、炒め物などで食べられます。</p>	<p>季節の食べ物 夏</p> <p>ピーマン</p>  <p>ビタミンCが豊富。ピーマンのビタミンCは加熱しても壊れにくいのが特徴です。</p>	<p>季節の食べ物 夏</p> <p>とうもろこし</p>  <p>焼いたりゆでたりして味わいます。ビタミンB<sub>1</sub>や食物繊維が多い食品です。</p>	<p>1</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>ちくわのいそべあげ</p> <p>ごはん</p> <p>わかめうどんじる</p> <p>ジュシーフルーツ</p> <p>ジュシーフルーツとは、「かわちばんかん」のことで、「みしょうかん」とよばれることもある、くだものです。見た目とあじががグレープフルーツに似ていますが、にほんでつくられたものです。おおくは「くまもとけん」でつくられています。</p>
<p>4</p> <p>きりぼしだいこんのソースいため</p> <p>いかよせフライ</p> <p>ごはん</p> <p>ちゅうかつくねスープ</p>	<p>5</p> <p>うめあえ</p> <p>さばのカレーやき</p> <p>ごはん</p> <p>どさんこじる</p>	<p>6</p> <p>ポークビーンズ</p> <p>プレーンオムレツ</p> <p>くろごまパテ</p> <p>こめこパン</p> <p>ABCスープ</p>	<p>7</p> <p>たなばたデザート</p> <p>ごんさいのごまサラダ</p> <p>ほしのわふうハンバーグ</p> <p>ごはん</p> <p>あまのがわじる</p>	<p>8</p> <p>コマクサポークのピビンパいため</p> <p>みどりめしゅうまい(2こ)</p> <p>ごはん</p> <p>ぎょうじやなのたまごスープ</p>
<p>きゅうしょくをたべるまえには、かならず手をあらいましょう。ゆびのあいだ、つめのまわり、てくびの3かしょは、あらいのこしやすいましょです。手をあらうときはには、「ゆび・つめ・てくび」にたくにきをつけましょう。</p>	<p>どさんこじるの「どさんこ」とは、ほっかいどうでうまれたものをいみすることばです。きゅうしょくのどさんこじるには、ほっかいどうでゆめいな「じゃがいも、たまねぎ、とうもろこし、バター」をつかったので、どさんこじるというなまえにしました。</p>	<p>今日は給食と関連している教科書をピックアップしてみました。小学5年生の外国語や中学2年生の英語に、食べ物の英語がでています。さて、「くろごま」をえいごでなんというでしょう?・・・Black sesame(ブラックセサミ)です。</p>	<p>きょうは、七夕こんだてです。汁には、天の川にみたてた、うおめんや、星のふ、オクラ、星のかたちのにんじんがはいっています。みなさんは短冊にどんなねがいごとをしましたか?給食センターでは、みなさんがまいにち元気でいられることをねがっていますよ。</p>	<p>きょうの「八まん平給食」では、「ぎょうじやな」をしょうかいします。「ぎょうじやな」は、ニラとぎょうじやニンニクをかけあわせた野菜で、八まん平市でもつくられています。ビタミンなどのえいようそは、ニラよりもおおく、食べておいしい、体もうれしい野菜です。かがりが食欲をそそりますね。</p>
<p>11</p> <p>すきこんぶとツナのにも</p> <p>ホキのからあげ</p> <p>れいとうみかん</p> <p>ごはん</p> <p>みだくさんみそしる</p>	<p>12</p> <p>チンジャオロース</p> <p>しろごまレバーつくね(2こ)</p> <p>ごはん</p> <p>ワンタンスープ</p>	<p>13</p> <p>きりぼしだいこんのさっぱりサラダ</p> <p>カップエツダ</p> <p>ナン</p> <p>なつやさいカレー</p>	<p>14</p> <p>オレンジ</p> <p>だいずのごもくに</p> <p>のりしおコロケ</p> <p>ごはん</p> <p>とんじる</p>	<p>15</p> <p>いんげんのごまあえ</p> <p>さけのマヨネーズやき</p> <p>ごはん</p> <p>もやしのみそしる</p>
<p>きょうのからあげは、「ホキ」という魚でつくりました。ホキは、夏が旬のしろみさかなです。深海魚(しんかいぎょ)という、海の深いところにすんでいる魚で、とてもおもしろいすがたをしています。ぜひしらべてみてね。</p>	<p>てつぶん豊富(ほうふ)な食材(しょくざい)のひとつとして、レバーがあります。てつぶんは、運動する時のスタミナ源(げん)です。とくに、夏はあせといっしょにうしなわれやすいえいようそです。しっかり食事(しょくじ)からとりたいたいですね。</p>	<p>きょうのきゅうしょくには夏やさいがたくさんはっています。かぼちゃ、なす、ピーマン、きゅうりです。なつやさいには、たつぶりのえいようすとすいぶんがふくまれている、わたしたちの体を冷やしてくれるはたらきもあります。</p>	<p>あつくてジメジメする日が多いですね。バイキンはあたたかくてジメジメしたばしょが大すきです。食べる前はよく手をあらい、なるべく火がとおったものを食べることで、バイキンから体をまもりましょう。</p>	<p>成長期(せいちょうき)にひつようなカルシウム量(りょう)は、おとなよりも多いです。まいにちのきゅうしょくについている「ぎょうじやな」には230ミリグラムのカルシウムがふくまれています。これは、みなさんが1日にひつようなカルシウム量の1/3にあたいします。じょうぶな歯とほねで生活するために、今のうちからしっかりカルシウムをとっておくことが大切です。</p>
<p>18</p> <p>うみ海の日</p> 	<p>19</p> <p>ひやしちゅうかサラダ</p> <p>ぎょうざ(2こ)</p> <p>ごはん</p> <p>クッパふうたまごスープ</p> <p>もうすぐなつやすみがはじまりますね。なつやすみのあいだも、「はやね・はやおき・あさごはん」をころがけて、げんきいっぱい2がつきをむかえられるようにしましょう。</p>	<p>20</p> <p>カラフルサラダ</p> <p>とりにくのハーブやき</p> <p>テーブルロールパン</p> <p>ミートボールいりミネストローネ</p> <p>ミネストローネは、「具(ぐ)だくさんのスープ」というみで、イタリアのやさいスープです。イタリアの家庭料理(かていりょうり)で、つかうやさいも季節(きせつ)や地方(ちほう)によってさまざまですが、トマトはコロンブスにもちこまれてから、つかわれるようになったそうです。</p>	<p>21</p> <p>レモンカスタードタルト</p> <p>ほうれんそうのごますあえ</p> <p>やきししゃも(2ひ)</p> <p>ごはん</p> <p>ぶたキムチスープ</p> <p>あつひ日(ひ)がつつと食欲(しょくよく)がなくなってくることがありますね。そういう時にはうめや酢(す)をりょうりにつかうことをおすすめします。しょくよくがわくだけでなく、つかれがとれやすくなる効果(こうか)もあるからです。今日の「ごますあえ」に酢(す)が使われていますよ。</p>	<p>22</p> <p>あおりのポテトビーンズ</p> <p>すぶた</p> <p>ごはん</p> <p>いそスープ</p> <p>すぶたには、ぶたにくとやさいをたつぷりつかっています。ぶたにくには、せい長(なが)にやくだつたりつかれをとるはたらきをするえいようそが多くふくまれています。夏バテ(なつばて)ばようこうかがありますが、野さいと組み合わせて食べるとうちがさがさらにアップします。</p>

夏休みこそ重要!!

大切にしたい 栄養バランス

蒸し暑(むあつ)くて「夏(なつ)ばて」を起(お)こすと食欲(しょくよく)がなくなり、偏(かたよ)った食(しょく)事(じ)になつてしまふことがあります。夏(なつ)を元(もと)気にす(もと)めにも、香辛(かうしん)料(りょう)やかんきつ類(るい)などを取り入(と)り入れて食欲(しょくよく)増進(ぞうしん)を図(と)り、栄養(えいよう)バラン(ばらん)スのよい食(しょく)事(じ)を心(こころ)がけましょう。



献立(けんてい)の基本(きほん)

主食(しゅじき) + 主菜(しゅさい) + 副菜(ふくさい) + 汁物(じつもの)



献立(けんてい)を立てる時は、主食(しゅじき)、主菜(しゅさい)、副菜(ふくさい)、汁物(じつもの)を組み合(くみあ)わせると栄養(えいよう)バラン(ばらん)スがよくなります。主食(しゅじき)からはおもに炭水(たんすい)化物(ぶつ)を、主菜(しゅさい)からはおもにたんぱく質(しつ)や脂質(じしつ)を、副菜(ふくさい)、汁物(じつもの)などからはおもにビタミン(びたみん)、無機(むけい)質(しつ)、食物(しょくぶつ)繊維(せんい)をとることができます。