



7月ひとくちメモひょう



令和5年度 にしねちぐがっこうきゅうしょくセンター(にしね・まつお)

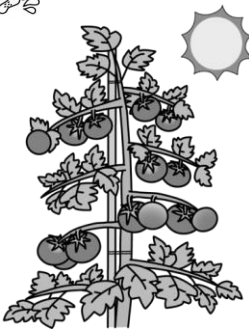
月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
<p>アセロラ ミルクゼリー</p> <p>きりほしだいこんのソースのため たこいりメンチカツ</p> <p>ごはん ちゅうかつねスープ</p>	<p>ごまずあえ さばのカレーやき</p> <p>ごはん じゃがいものみそしる</p>	<p>オレンジ</p> <p>ポークビーンズ チーズオムレツ</p> <p>こくとうパン ABCスープ</p>	<p>チンジャオロース</p> <p>いかとさかなのナゲット(小2こ、中3こ)</p> <p>ごはん みそワタンスープ</p>	<p>たなばたデザート</p> <p>ほしのチーズサラダ ほしのハンバーグ</p> <p>ごはん あまのがわじる</p>
<p>今日は半夏生(はんげしょう)の日です。夏至(げし)の日からかぞえて10日目ごろをいいます。むかしの人には、田うえをしたなえが、タコの足のようになりとねをつけて、秋(あき)にほうさくになることをねがったそうです。</p>	<p>あつい日がつづく食欲(しょくよく)がなくなることがあります。ね。そういう時は、うめや酢(す)をりょうりにつかってみましょう。食欲がわくだけでなく、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「ごまずあえ」に酢(す)が使(つか)われていますよ。</p>	<p>今日はきゅう食とかんれんしている教科書(きょうかしょ)をピックアップしてみました。小学5年生の外国語(がいこくご)や中学2年生の英語(えいご)に、食べものの英語(えいご)がでています。さて、「こくとう」をえいごでなんといいましょう？</p>	<p>チンジャオロースには、青ピーマンのほか、赤や黄色、オレンジ色のカラピーマンが入っています。青ピーマンは、にがみがあります。カラピーマンはパプリカとよばれ、あまみがあります。夏(なつ)やさいのひとつです。</p>	<p>今日は、七夕(たなばた)です。汁(じゅう)には、あまの川(あまのがわ)にみたてた、こめこめんや、星(ほし)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(たんざく)にどんな願い(ねがひ)を書きましたか？きゅう食センターでは、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>
10	11	12	13	14
<p>なっとう かりぼりあえ かつおカツ</p> <p>ごはん ほうれんそうのみそしる</p>	<p>アップル シャーベット</p> <p>だいずのごもくに とりにくのてりやき</p> <p>ごはん みだくさんみそしる</p>	<p>スパゲッティ ナポリタン</p> <p>コーン たっぶりフライ</p> <p>ロングライフ コッパン</p> <p>こまつなスープ</p>	<p>こんさいのごまサラダ</p> <p>やしきしゃも(こもちあり) (2ひ)</p> <p>ごはん ぶたキムチスープ</p>	<p>かいそうサラダ えだまめオムレツ</p> <p>ごはん なつやさいカレー</p>
<p>7月10日は、「なっとうの日」です。なっとうには、たんぱく質(たんぱくしつ)やビタミン(びたみん)がおおくふくまれるほかに、ちをサラサラにするせいぶんもふくまれます。いわてけんの人(ひと)はなっとうをたくさん食べていて、1年(いちねん)間で1人(ひとり)あたり20パック以上のなっとうを食べているようです。今日は、てがるに食べられる「なっとうふりかけ」にしました。</p>	<p>きゅう食を食べるまえには、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(さん)しょは、あらいのこしやすしいばしょです。手をあらうときは、「ゆび・つめ・てくび」にとくにきをつけましょう。</p>	<p>とうもろこしは、米(こめ)やむぎと同じイネ科(いねか)のしょくぶつで、「世界(せかい)三大穀物(さんだいこくぶつ)」の一つ(ひとつ)で世界中(せかいじゅう)で栽培(さいばい)されています。おなかのちようしをととのえる「しょくもつせんい」や、夏(なつ)パテ(パテ)よぼうに効果(こうか)のある「ビタミンB群(ぐん)」をおおくふくんでいます。</p>	<p>成長期(せいちょうき)にひつようなカルシウム(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「きゅうにゅう」には230ミリグラム(ミリグラム)のカルシウム(カルシウム)がふくまれています。ししゃもやごまにもたくさんふくまれています。じょうぶな歯(は)とほねで生活(せいかつ)するために、今のうち(うち)からしっかりカルシウム(カルシウム)をとっておくことが大切です。</p>	<p>今日のきゅう食(きゅうしょく)には、夏(なつ)やさいがたくさんふくまれています。かぼちゃ、なす、ピーマン、きゅうり、えだまめです。夏(なつ)やさいには、たっぶりのせいぶんがふくまれています。いよいよ暑い(あつい)季節(きせき)になって、わたしたちの体(てい)を冷(ひ)やしてくるはたらきもあります。</p>
17	18	19	20	21
<p>うみ海の日</p>	<p>ぎょうじゃ ナムル</p> <p>にしねキャベツ しゅうまい(2こ)</p> <p>ごはん ごまみそとうにゅうじる</p>	<p>れいとうみかん</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 クラムチャウダー</p>	<p>きりほしだいこんのいために</p> <p>ホキのレモンソース</p> <p>ごはん キャベツのみそしる</p>	<p>パイナップル</p> <p>なすのみそいため あつやきたまご</p> <p>ごはん いそじる</p>
<p></p>	<p>今日の「八まん平給食」では、「ぎょうじゃな」をしょうかします。「ぎょうじゃな」は、ニラとぎょうじゃニンニクをかけあわせてやさいで、八まん平(はちまんへい)市(いち)でもつくられています。ビタミン(びたみん)などのえいようさは、ニラよりもおおく、食べておいしい、体(てい)もうれしいやさいです。かおりが食欲(しょくよく)をそそりますね。</p>	<p>みかんの旬(しゅん)は冬(ふゆ)ですが、れいとう(れいとう)ほぞんしておくと、今のじきにビタミン(びたみん)ほきゅうのくだものとして、とてもたっぶります。つめたくてほつた体をひやしてくれますね。</p>	<p>今日(けふ)からあげは、「ホキ」という魚(いし)です。ホキは、夏(なつ)が旬(しゅん)のしろみぎかなです。深海魚(しんかいぎょ)といわれ、海(うみ)の深(ふか)いところにすんでいます。とてもおもしろいですがたをしています。ぜひ(ぜひ)しらべてみてくださいね。</p>	<p>もうすぐ夏(なつ)やすみがはじまりますね。夏(なつ)やすみのあいだも、「はやね・はやおき・あさごはん」をこころがけて、元(もと)気に2(に)がつきをむかえられるようにしましょう。</p>

なつやさい す 夏野菜を好きになろう!



◎夏野菜ってなあに?

夏(なつ)に収穫(しゆく)できて、おいしく食べられる旬(しゅん)の野菜(やさい)のことです。夏(なつ)野菜(やさい)の多く(おほく)は、春(はる)から夏(なつ)にかけてくきや葉(は)が成長(せいちょう)し、花(はな)が咲(さ)いた後に実(み)がなります。夏(なつ)の強い日光(ひかり)を浴(あ)びて成長(せいちょう)しますが、紫外線(しやうがいせん)から身(み)を守るために、実(み)の色(いろ)が、赤(あか)や緑(きよ)や、むらさきなど、濃い(こい)色(いろ)をしている特(とく)ちょうがあります。



◎夏野菜のいいところは?

夏(なつ)野菜(やさい)はビタミン(びたみん)類(るい)をたっぶりふくみ、体(てい)の調子(ていし)をととのえてくれます。また水分(すいぶん)を多く(おほく)ふくむので、水分補給(すいぶんほけい)にも役立(やくだ)ち、熱(あつ)くなった体(てい)を冷(ひ)やす効果(こうか)もあります。

★あなたは夏野菜をどんなふう(た)に食べますか?

好きな食べ方(たべかた)や料理(りょうり)を () の中に書いてみましょう。(例: サラダ・炒め物)

トマト
 ピーマン
 なす
 きゅうり

★夏(なつ)休(やす)みの間に食べた夏(なつ)野菜(やさい)に、色(いろ)をぬりましょう!
ぜんぶの野菜(やさい)を食べられるといいですね。どんな色(いろ)の野菜(やさい)があるか、色(いろ)をよく観察(かんさつ)してぬりましょう。

