

夏の暑さに負けない食事をしよう!

いよいよ本格的な夏がやってきます。気温が急に上昇するこの時期は、体が暑さに慣れていないため、熱中症が多く発生します。冷たいものばかりを食べたり、冷房をかけた室内と外との温度差があつたりすると、夏バテも起こります。「暑くて食欲が出ないな」という人もいるかもしれませんが、食べないと元気が出なくなります。「熱中症」や「夏バテ」を防ぐには、食生活が大切です!

暑い夏を元気に過ごすため、食生活の8つのポイントを意識してみましょう。

夏 なつやさい 夏野菜を しっかり食べよう 	バ バランスよく なんでも食べよう 	テ 「鉄分」の不足に 気を付けよう あさり こまつな ひじき 	し 脂肪と塩の多い お菓子は 食べすぎない
な 納豆・うなぎ・ 豚肉で疲れをとる ビタミンB群が豊富 	い 胃腸にやさしく 冷たいものは ほどほどに 	しょく 食欲を増す 味付けの工夫を 酸味・香味野菜・香辛料を取り入れて 	じ 時間を決めて 1日3食

ねらい	ビタミンCの働きを知ろう	世界の料理を味わおう	夏に負けない食事を知ろう	夏が旬の食べ物を味わおう	マナーを意識して食べよう
日(曜)					1日(金)
予定こんだて	※7月は曜日ごとに 学校給食の「ねらい」 が決まっています。	この国の料理が登場します! 			食パン 牛乳 マーシャルピーンズ トマトととりにくのにこみ ブロッコリーそえ キャベツのスープ パン じゃがいも あぶら マーシャルピーンズ 牛乳 とりにく パーコン チーズ たまねぎ マッシュルーム にんにく トマト ブロッコリー キャベツ にんじん コーン
きいろのなかま					
あかのなかま					
みどりのなかま					
日(曜)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)
予定こんだて	振替休業日 (7/2分)	とりにくのてりやきどん 牛乳 おひたし フェジョアータ風 【ブラジル料理】 *4年社会科見学(給食なし)*	ごはん 牛乳 さばのしおやき ゴーヤチャンプルー めかぶのみそしる	ごはん 牛乳 ほしがたハンバーグ 県産なすのみそいため ほしのすましじる たなばたクレープ	スパゲティミートソース 牛乳 イタリアンサラダ
きいろのなかま		ごはん あぶら さとう オリーブオイル	ごはん あぶら	ごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら ぶ	スパゲティ あぶら こむぎこ オリーブオイル バター
あかのなかま		牛乳 とりにく のり パーコン ウィナー ぶたにく だいす おおぶくまめ きんときまめ	牛乳 さば ぶたにく あつあげ めかぶ とうぶ みそ	牛乳 とりにく ぶたにく なると みそ とうにゅう	牛乳 ぶたひきにく チーズ だいすミート とりささみ
みどりのなかま		たまねぎ もやし ほうれんそう にんじん にんにく	キャベツ たまねぎ にんじん ゴーヤ えのき	なす たまねぎ にんじん ピーマン みつば もも	たまねぎ にんじん トマト バジル きゅうり ブロッコリー コーン

※ねらいの料理を斜字・下線で表記しています。

7月の献立から

14日(木) 冷やし中華・県産すいか【南部小選択献立】

体を冷やし、そえる野菜もいどりよく、栄養がとれて、暑い夏にも元気アップできるように！と考えました。

20日(水) あなごのひつまぶし風【土用の丑の日献立】

夏の土用の丑の日は、「う」が付くものを食べると夏負けしない、という言い伝えがあります。そこから「うなぎ」が食べられるようになりました。「うなぎ」には、ビタミンAが豊富に含まれています。

給食では、「うなぎ」の代わりに「あなご」を使ってひつまぶし風の味付けにします。夏の暑さに負けないように、しっかり食べましょう！

ねらい	ビタミンCの働きを知ろう	世界の料理を味わおう	夏に負けない食事を知ろう	夏が旬の食べ物を味わおう	マナーを意識して食べよう
日(曜)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
予定こんだて	ごはん 牛乳 やきざけ ごちくきんぴら 県産なつやさいのみそしる あおうめゼリー	ジャンバラヤ  【アメリカ料理】 牛乳 県産きゅうりのしそドレサラダ マカロニスープ	ソースカツどん 牛乳 もやしのごまじょうゆ 県産じゃがいもで なつのいもにじる	なつはやっぱり ひやしちゅうか! 県産すいか 【南部小選択献立】 牛乳 のりしおポテトコロッケ	コッペパン 牛乳 ドライカレー ゆでブロッコリー 県産えのきの かきたまスープ
きいろのなま	ごはん あぶら さとう ごまゼリー	ごはん マカロニ あぶら	ごはん あぶら ざらめ じゃがいも ぶ ごま ラード	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら さとう じゃがいも	コッペパン あぶら
あかのなま	牛乳 さけ ぶたひきにく さつまあげ あつあげ みそ	牛乳 とりにく ウィンナー ベーコン	牛乳 ぶたにく ツナ さば みそ	牛乳 ハム たまご のり	牛乳 ぶたひきにく たまご
みどりのなま	ごぼう にんじん こんにゃく ピーマン たまねぎ いんげん かぼちゃ なす	たまねぎ パプリカ ピーマン トマト コーン マッシュルーム にんにく ブロッコリー きゅうり キャベツ にんじん	きゅうり もやし にんじん たまねぎ なつな	もやし きゅうり ミノトマト こだますいか レモンじる	たまねぎ にんにく しょうが にんじん ピーマン コーン レーズン ブロッコリー ほうれんそう えのき
日(曜)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)
予定こんだて	19日を含む週は県産品をたくさん使用しています！	ごはん 牛乳  シューマイ 県産ピーマンいり チンジャオロース 【中国料理】 はるさめスープ	あなごのひつまぶし風 牛乳 県産いんげんののもの 県産えのきのみそしる しょうないメロン 【土用の丑の日】	トマト入りカレーライス 牛乳 県産つるむらさきのナムル フルーツしらたま	終業式 *給食はありません*
きいろのなま	うみ ひ 海の日	ごはん あぶら かたくりこ さとう はるさめ こむぎこ	ごはん さとう ごま	ごはん あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら しらたま	
あかのなま		牛乳 ぶたにく	牛乳 あなご たまご さつまあげ あつあげ みそ	牛乳 ぶたにく かまぼこ チーズ	
みどりのなま		たけのこ ピーマン パプリカ もやし ほししいたけ いら	いんげん キャベツ にんじん えのき こまつな メロン	たまねぎ にんじん トマト にんにく つるむらさき キャベツ みかん もも ラフランス りんご パイナップル	

※ねらいの料理を斜字・下線で表記しています。

挑戦！ やさいのはたらきクイズ★

野菜には、からだにとってとてもよい働きがあります。
次の()の中には何が入るでしょうか？ 絵をヒントに考えてみましょう。

① 

スベ スベ

【 】が
スベスベになる。

② 

バイキン バイキン

【 】をひかない、
じょうぶなからだをつくる。

③ 

【 】によい。

④ 

ウンチが出やすくなり、
【 】が
スッキリする。

やさいをしっかりたべて、
夏にまけない
元気なからだをつくらう！

