



7月



7月4日から8日まで、
 小学校の炎のスタミナ週間、
 中学校の残量0&完食100%
 キャンペーンが行われます。

献立予定表 (都合により献立が変わることがあります。)

八郎潟町学校給食調理場

月	火	水	木	金
				1
				パエリア 牛乳 鶏肉のチリンドロン オニオンスープ キャラメルプリン
4	5	6	7 七夕献立	8
こめこ 米粉パン 牛乳 ミートローフ コールスローサラダ いんげん豆のシチュー はちみつ (ミニパック)	ごはん 牛乳 ユーリンチー (2こ) ひじきの炒めもの かき玉汁	ごはん ジョア (マスカット) さばのごましょうゆ焼き 野菜炒め ピーンスープ	五色ごはん 牛乳 星型ハンバーグ バンバンジーサラダ 七タスープ 七タゼリー	ハヤシライス 牛乳 (麦ごはん) ブロッコリーサラダ
11	12 小5なし	13 小5なし	14	15
ごはん 牛乳 鶏肉のオニオン焼き チリコンカン レタスのスープ	ごはん 牛乳 いわしのオレンジ煮 枝豆とコーンのカラフル炒め けんちん汁	親子丼 牛乳 (麦ごはん) キャベツのごま和え 海の野菜スープ ピーチゼリー	わかめごはん 牛乳 米粉ぎょうざ (小2こ・中3こ) チンゲン菜の炒めもの チキンブロス ブルーソーダゼリー	ジューシー 牛乳 (沖縄風炊き込みごはん) ゴーヤチャンプルー もずくスープ ブルーソーダゼリー
18	19	20	21	22
 うみ 海の日	ごはん 牛乳 ほっけのしょうゆ焼き おひたし さわにわん 青りんごゼリー	冷やし中華 牛乳 (冷やし中華めん) ちくわの磯辺揚げ (2こ) メロン	ごはん 牛乳 照り焼きチキン ラタトゥイユ コンソメスープ	夏野菜カレー 牛乳 (麦ごはん) キャベツのマリネ

7/7(木)は七夕

七夕は、中国の古い言い伝えから生まれた、7月7日に
 行われる行事です。七夕の日には、五色の短冊に願い事
 を書いて笹に飾り、書道や歌などの上達を願います。
 夏野菜を供えたり、そうめんを食べたりします。

こまめな水分補給を！

- ① 汗をかいた時
- ② のどの乾きを感じた時
- ③ 休み時間
- ④ 運動の前後 などが水分補給のタイミングです。

今月の八郎潟産食材

- 八郎潟町環境保全米協議会 さんより…米、米粉
- 高岡フラワー & ベジタブルさんより…
 たまねぎ、じゃがいも、キャベツ、にんじん、ピーマン
 きゅうり、チンゲンサイ、ねぎ、なす、トマト、かぼちゃ

【7月の給食】

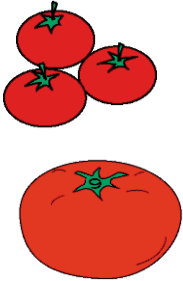
- ・水分補給をこまめにしよう。
- ・夏の旬の食材について知ろう。
- ・暑さに負けず、残さず食べよう。

7月食育だより

栄養たっぷり 夏野菜

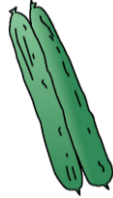
夏は、太陽の恵みをいっぱい浴びた、美味しい野菜や果物がたくさん出回ります。旬の食材は価格が安く、豊富なビタミン類や水分が含まれています。ぜひ毎日の食卓で、積極的に取り入れていきましょう。

トマト



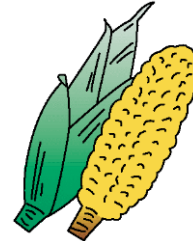
トマトの「リコピン」という赤い色素には、「抗酸化作用」という老化を防止するはたらきがあり、がんの発生を抑える効果があります。また、昆布に負けないくらいのお味があります。

きゅうり



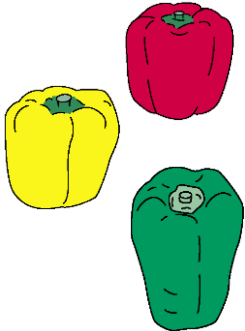
きゅうりは体の水分を調整するはたらきがあります。きゅうりを買う時は、とげがしっかりといて、実がつつやとしていたものを選びましょう。

とうもろこし



とうもろこしには、お腹の調子を整える食物繊維が多く含まれます。また、とうもろこしのひげと実とはつながっており、ひげの数と実の数は同じと言われています。

ピーマン



ピーマンにはカロテンやビタミンCが豊富に含まれ、鼻やのどの粘膜を守り、病気を予防するはたらきがあります。特にビタミンCは、レモンより多く含まれています。

なす



なすの品種・形はたくさんあります。実はトマトやじゃがいもと同じ「ナス科」で、花も似ています。なすに関することわざ「一富士、二鷹、三茄子」は、初夢に見ると縁起がよいものです。

メロン



メロンやすいかは野菜の仲間です。果糖が多く含まれるため、食べるときは冷蔵庫で2～3時間冷やすと甘みを強く感じます。メロンの網目（ネット）は細かいほど品質がよいとされています。

3-1 「3つの食べ物&かんでパワーアップ大作戦」

食育の取り組みを一部紹介します

1-1 「ぎゅうにゅうのえいようカルちゃん」



牛乳にどのくらいのカルシウムが含まれているのか、カルちゃんの数を見て確かめました。

2-1 「ごはんでござるマナーでござる」



食事のマナーの本を見たあと、実際に食器やはしの持ち方、よい姿勢などについて確認しました。



食べ物の栄養やはたらきについて、カルタで学習しました。

<授業の感想>

- ・みどりのなかまでびょう気をふせぐと聞いたらすごいと思った。
- ・よくかんでいぶくろを元気にしたい。
- ・1口30回かむと体にいいと分かった。
- ・かるたでやさいのえいようが分かった。

