



きゅーしゅーかんダー







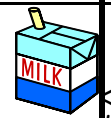
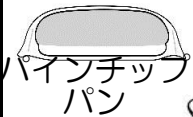


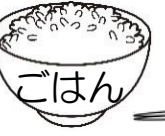





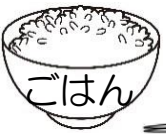

平成29年度
7月

月	火	水	木	金
<p>3 日</p> <p>ピリからり / きゅうり / ホイコーロー</p> <p>ごはん / とうふとたまねぎのみそ汁</p>	<p>4 日</p> <p>フルーツのサラダ</p> <p>えびドリア (むぎごはん)</p>	<p>5 日</p> <p>アスパラ / サラダ / たらフライ</p> <p>よこわりごま丸パン / タルタルソース / ミネストローネ</p>	<p>6 日</p> <p>アーモンド / いり / さばの / おひたし / てりやき</p> <p>ごはん / みそ汁 / ちんじり</p>	<p>7 日</p> <p>たなばたゼリー / いそかあえ / たちうおの / ごまあげ</p> <p>ちらしずし / たなばたそうめん汁</p>
<p>7月がはじまり、ますます暑さが厳しくなってきますね。厳しい暑さの中で元気に育つ野菜を、夏野菜といいます。色の濃い野菜、水分の多い野菜が多く、夏バテ予防に効果的です。今日の給食にもたくさんの夏野菜を取り入れました。旬の野菜を食べて、暑い夏を乗り切れる体をつくりましょう。</p>	<p>みなさん、朝ごはんを毎日食べてきていますか？食べている人でもごはんだけ、パンだけ、飲み物だけのようないまませんか？主食、主菜、副菜のそろったバランスのよい食事を食べることでしっかり勉強に集中することが出来ます。給食をお手本に、バランスのよい朝ごはんを心がけましょう。</p>	<p>「リコピン」という言葉を聞いたことがありますか？リコピンとはトマト、ナス、スイカなどに含まれている色素です。色の濃い野菜などに多く含まれています。リコピンは生活習慣病の予防につながります。また疲労回復や消化を助けてくれます。今日はスープにトマトをたっぷり使いました。</p>	<p>みなさんは1回の食事で何回かんでいるか分かりますか。私たちは1回の食事で、約600回かんでいます。しかし卑弥呼の時代では、なんと3990回もかんでいたそうです。かみごたえがある食べ物を積極的に食べましょう。今日はおひたしにアーモンドを入れました。</p>	<p>今日は七夕献立です。みなさん、短冊に願い事は書きましたか？今日の給食も、七夕にちなみ、七夕そうめん汁にしました。そうめん汁は、切り口が星型になっているオクラと、星形のかまぼこも入れました。七夕デザートもついています。みなさんの願い事が叶いますように！</p>
<p>10 日</p> <p>えだまめ / サラダ</p> <p>ヨーグルト</p> <p>マーボーどん (むぎごはん)</p>	<p>11 日</p> <p>アスパラの / ししゃも / ごまみそ / フリッター / あえ / 2こ</p> <p>ごはん / じゃがいもと / かぼちゃの / そぼろに</p>	<p>12 日</p> <p>レモン / ドレッシング / サラダ</p> <p>ソフトめん / ペスカトーレ</p>	<p>13 日</p> <p>なすの / みそいため / いわしの / につけ</p> <p>ごはん / くらたま / じる</p>	<p>14 日</p> <p>こんにゃく / サラダ</p> <p>なつやさいカレー (むぎごはん) / フルーツ / カクテル</p>
<p>新潟の夏に欠かせない枝豆を、今日はサラダにしました。枝豆には、エネルギーを作り出すのに必要な働きをするビタミンB1、B2が多くあります。また、枝豆は大豆を未熟なうち収穫したもので、大豆にはない、ビタミンCが含まれているのも特徴です。甘みを感じながらいただきます。</p>	<p>今日はアスパラガスを使った和え物です。新潟市でとれるアスパラガスは、太くて甘みがあるのが特徴です。また、土づくりからこだわり、豊かな自然と大地が育ててきた食の循環の恵みです。今日はごまみそ味で味付けしました。コクのあるタレはアスパラにぴったりです。</p>	<p>ペスカトーレとは、魚や貝が入ったトマトソースのスパゲッティのことです。イタリア語で「漁師」という意味の言葉で、漁師が売れ残りの魚や貝をまとめてトマトソースで煮込んだスープがパスタに使われるようになり、名前がつけられました。魚介の旨みも栄養もつまったソースです。</p>	<p>いわしは漢字で魚へんに弱いと書きますが、体によい働きがたくさんあります。いわしは、さばやさんまなどの青魚の仲間です。DHAやEPAという栄養が多くあります。DHAは頭の働きをよくして、記憶力を高め、EPAは血液をサラサラにして生活習慣病を予防する働きがあります。</p>	<p>今日は夏野菜カレーです。かぼちゃ、ナス、トマト、枝豆などの夏野菜をたっぷり使っています。かぼちゃにはカロテンが多く、目や皮膚を健康に保ちます。ナスの皮には、酸化を防ぐナスニンがあります。トマトのリコピンは、老化を防いだり、病気を予防したりする働きがあります。</p>



きゅーごうかくしんたい

平成29年度 7月

月	火	水	木	金
17 日  海の日  	18 日  こんぶあえ / さばのみそ汁   ごはん / なつのこにもん	19 日  なつやさいのラタトゥイユ / とりはくのハーブやき   パインチップパン / コンソメスープ	20 日  くきわかめのちゅうかあえ / チンジャオロース   ごはん / ワンタンスープ	21 日  あつあげのチャンプル   ちゅうかあえ / まぜごはん / もずくじる
	<p>きょう しょくいく ひこんだて なつ 今日は食育の日献立です。夏の食材のオクラを使ったこにもんです。オクラのネバネバは食物せんいで、おなかの調子をよくしてくれたり、のどや胃の粘膜を保護してくれて、胃の病気の予防に効果があります。オクラは輪切りに切ると星形になってとても夏らしいですね。味わって食べましょう。</p>	<p>らたトゥイユとは、フランス南部の野菜の煮込み料理です。たくさん夏の野菜を、トマトと一緒に煮るので色鮮やかで食欲をそそりますね。夏野菜のカラフルな色には、太陽の紫外線から、みなさんの皮膚を守ってくれる働きがあります。旬の時期に食べるとさらにおいしくて栄養満点です。</p>	<p>チンジャオロースの「チンジャオ」はピーマン、「スー」は細く切った材料を意味し、チンジャオロースは「細く切ったピーマンと肉の炒め物」という意味です。中国では昔から食べられている料理です。今が旬の野菜たっぷりのチンジャオロースです。ごはんと一緒ににもりもり食べましょう。</p>	<p>きょう きゅうしょく おきなわ りょうり しょくざい 今日の給食は、沖縄の料理や食材が使われています。日本の中でもおきなわ ちようじゆ けん ちゆうめい 沖縄は長寿の県としても有名です。長寿の理由の一つは沖縄の食文化です。沖縄の方言で食べ物のことを「クスイムン」といいます。これは「食事は体に良い薬」という意味で、食事は病気を治すと考えられているそうです。</p>
24 日  カレーもやし / チーズのつつみあげ   ごはん / たまごコーン	日	日	日	日
<p>きょう がっき きゅうしょく さいご 今日で1学期の給食も最後となりました。夏バテを防ぐためにも、1日3回の食事をしっかりと食べましょう。また夏休みに入ると、生活リズムが変わり、体調を崩しがちです。元気に過ごすためにも、早ね・早起き・朝ごはんを守りましょう。そして夏休み明けには、元気に学校へ来ましょう！</p>	<p>なつ や さい 夏野菜を たくさん食べよう</p> 