

きょう きゅうしよく  
-今日の給食 7月1日(月)



きょう きゅうしよく  
今日の給食 7月2日(火)



かぼちゃ なつ やさい  
「南瓜」は夏の野菜です。

かぼちゃ かわ なかみ かんそう ふせ なが  
南瓜の皮はかたくて、中身が乾燥するのを防ぐため、長い  
あいだ ほぞん なつ たいよう した えいよう たくわ  
間、保存することができます。夏の太陽の下で栄養を蓄え  
た南瓜は冬まで保存して冬の野菜不足を補うことができま  
す。ビタミン豊富な南瓜を食べて、暑い夏をのりきりましょう！



きょうは、むぎごはん  
よくかんでたべましょう



きょう はい もり  
今日はきのこがたくさん入った森のクラムチャウダーです。  
「クラム」とは、あさりなどの二枚貝のことで、「チャウダ  
ー」は小さめの野菜が入ったクリームスープやトマトスー  
プのことです。クラムチャウダーに入っている「あさり」に  
は、鉄分が多く含まれています。鉄分が不足すると、貧血  
になることがあります。体にとって、とても大切な栄養素  
です。きのこもたくさん入っていて食物繊維もとれます。



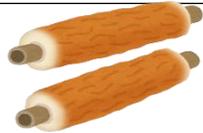
きょう きゅうしょく  
今日の給食 7月3日(水)



きょう きゅうしょく  
今日の給食 7月4日(木)



きょう 今日、<sup>つか</sup>サラダにちくわを使いました。



ちくわは<sup>さかな</sup>魚の<sup>み</sup>身をすりつぶした「<sup>み</sup>すり身」に<sup>あじ</sup>味をつけ、  
<sup>ぼう</sup>棒にぬりつけて<sup>や</sup>焼いたものです。棒を<sup>ぼう</sup>抜き取った<sup>ぬ</sup>形が、  
<sup>たけ</sup>竹の<sup>わ</sup>輪に似ているので、「<sup>ちくわ</sup>竹輪」と<sup>なづ</sup>名付けられました。

たくさんとれた<sup>さかな</sup>魚を、<sup>た</sup>食べやすく<sup>ひも</sup>日持ちがするようにと<sup>かんが</sup>考  
えられたものです。<sup>みそしる</sup>味噌汁は、<sup>なつやさい</sup>夏野菜のナス、かぼちゃ、オ  
クラを入れました。



きょう 今日、<sup>だいす</sup>みんなの大好きなうどんです。

うどんだけでは、<sup>しつ</sup>たんぱく質や<sup>ふそく</sup>ビタミンなどが不足して  
<sup>えいよう</sup>栄養の<sup>かたよ</sup>バランスが<sup>めんりょうり</sup>偏りがちです。<sup>にく</sup>麺料理には<sup>やさい</sup>肉や野菜、  
<sup>くわ</sup>きのこなどを<sup>ぐ</sup>加えて<sup>えいよう</sup>具だくさんにして、<sup>えいよう</sup>栄養バランスがと  
このようにしましょう。

きょう 今日、<sup>にく</sup>肉、<sup>あぶらあげ</sup>あぶらあげ、<sup>しいたけ</sup>しいたけ、<sup>にんじん</sup>にんじん、<sup>ほうれん草</sup>ほうれん草、  
<sup>ねぎ</sup>ねぎなどを<sup>い</sup>入れた<sup>きつね</sup>きつねうどんに<sup>ふくさい</sup>しました。<sup>やさい</sup>副菜は野菜た  
っぷりの<sup>いた</sup>炒め物<sup>もの</sup>です。



きつねうどんの<sup>あぶら</sup>油揚げ  
<sup>あぶら</sup>は給食室で<sup>あ</sup>たきました。  
<sup>あまから</sup>甘辛い<sup>あぶら</sup>油揚げが<sup>あ</sup>うどん  
とよく合います。

きょう きゅうしょく  
今日の給食 7月5日(金)

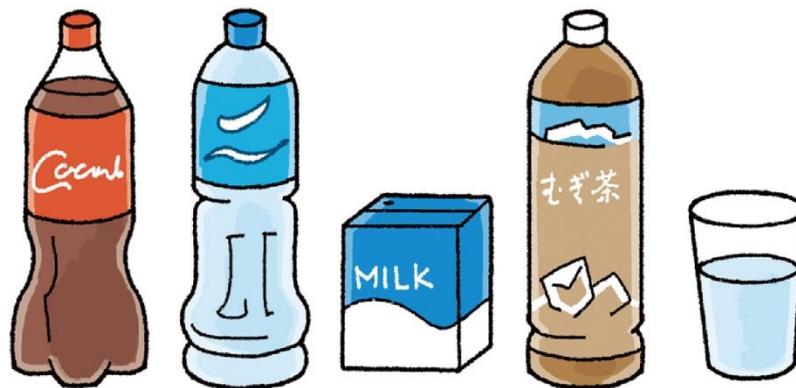


だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏ばてが心配です。熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気にすごしましょう。



すい ぶん ほ きゅう なに の  
水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



7月7日は七夕です。  
七夕は、年に一度おり姫とひこ星が天の川を渡って会うことを許された特別な日です。星型のコロッケやにんじんをカレーにのせ夜空をイメージしました。  
デザートも星形カップに入った七夕ゼリーです。  
夜には、きれいな星空が見えるといいですね。  
みなさんの願いごとにもかかないますように！

