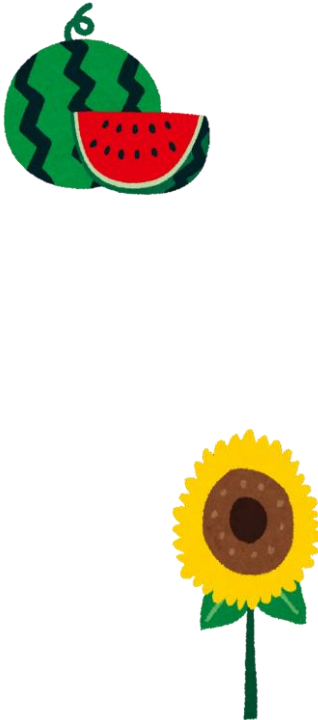




一週間の給食を写真で紹介します

	7月1日（火）	7月2日（水）
	 麦ご飯 鶏肉のねぎ味噌マヨ焼き じゃが芋の金平 えび焼売 小松菜のすまし汁 牛乳 ＜801kcal＞ じゃが芋は、17世紀の初めにインドネシアのジャカルタから日本にやってきたそうです。「ジャカルタから来たいも＝じゃがたらいも」がなまって「じゃが芋」になったと言われています。 	 麦ご飯 冷しゃぶ フルーツ和え 一食ドレッシング 春雨の中華炒め れんこん入り平つくね 牛乳 ＜803kcal＞ 蓮根に含まれる粘るの正体「ムチン」は、肝臓や腎臓を守る働きや風邪を予防する働きがあります。 
7月3日（木）	7月4日（金）	危険な熱中症
 麦ご飯 夏野菜の煮込み風ハンバーグ ひよこ豆とコーンのソテー ラビオリスープ 牛乳 ＜802kcal＞ ◆季節の献立 夏野菜のトマト煮込み◆ 野菜は旬の時期に一番栄養が高く、その時期に体に必要な栄養素がたっぷり含まれています 	 麦ご飯 麻婆豆腐 揚げ餃子 中華スープ 牛乳 ＜801kcal＞ 豆腐は大豆から作られます。体を作るたんぱく質や、骨や歯を丈夫にするカルシウムが含まれます。	危険な熱中症 熱中症とは、暑さで体温が上がると共に、脱水状態や塩分欠乏などにより、体温の調節ができなくなって、様々な体調不良が起きる障害のことです。重度の場合には死に至ることもあるので、予防するために、こまめな水分補給で脱水を防ぎ、気温や湿度の高いところでの活動を避けましょう。普段から汗をかく習慣をつけておくことも大切です。 



一週間の給食を写真で紹介します

7月7日（月）	7月8日（火）	7月9日（水）
		
ちらし寿司 星型メンチカツ じゃが芋の青のり炒め セタそうめん汁 セタゼリー 牛乳 ＜805kcal＞	麦ご飯 ブルコギ コーンソテー トックスープ 牛乳 ＜803kcal＞	ワンローフパン カリフラワーのソテー 牛肉コロッケ チリコンカン 牛乳 ＜764kcal＞
◆行事食 セタ◆ 日本の「セタ」は、中国の行事であるセタが奈良時代に伝わり、元からあった日本の棚機津女（たなばたつめ）の伝説と合わさって生まれました。 	◆アジアの料理(韓国)ブルコギ◆ ブルコギは挑戦半島の代表的な肉料理です。朝鮮戦争中に庶民の間で生まれました。	◆世界の料理（メキシコ）チリコンカン◆ チリコンカンはメキシコの代表的な豆料理。本場では金時豆によく似たレッドキドニービーンズという豆を使います。
7月10日（木）	7月11日（金）	命は食にあり 人の命は、食べたり飲んだりすることによって保たれる。という意味のことわざ。私たちが、生命を保ち元気であるためには、食べ物を食べなければなりません。食べ物を食べると、それは体の中に取り込まれ、栄養となり命を保ちます。当たり前のことですが、飲食は命にとって最も大切なものです。腹八分と栄養のバランスを考えながら、よい食事を心がけましょう。 
		
麦ご飯 いわし生姜 ひじきと野菜の豆腐揚げ 切干大根の炒め物 もずく汁 牛乳 ＜761kcal＞ いわしには、歯や骨の素となるカルシウムと、そのカルシウムの吸収を助けるビタミンDの両方が含まれています。また、いわしのDHA(ドコサヘキサエン酸)は記憶力や学習能力を高めてくれます。	麦ご飯 鶏肉のマヨマスタード焼き オムレツ いんげんのソテー ガーリックコンソメスープ 牛乳 ＜808kcal＞ 卵には、良質なたんぱく質が多く含まれています。また、たんぱく質以外にも無機質やビタミン類も含まれています。 	



一週間の給食を写真で紹介します

7月14日（月）	7月15日（火）	7月16日（水）
 麦ご飯 大豆の味噌煮丼 ほうれん草のソテー 枝豆と豆腐のメンチカツ 牛乳 <843kcal>	 かしわご飯 ひじき焼売 厚揚げと枝豆のおかか煮 ピーマンと野菜の蒸し物 冬瓜のすまし汁 マンゴープリン 牛乳 <774kcal>	 ライ麦パン 焼きそば チンゲン菜のソテー きびなご黒ごまフライ 牛乳 <800kcal>
大豆に含まれる栄養で注目すべきたんぱく質。たんぱく質は私たちの体を構成するうえで欠かせない成分です。	◆福岡の郷土料理 かしわご飯◆ 福岡では昔から鶏肉のことを「かしわ」と呼びます。かしわご飯は、細かく刻んだ鶏肉や野菜をご飯に炊き込んだ風味豊かな料理です。 	きびなごは骨ごと食べることでカルシウムをたくさん摂ることができます。また、骨の生成に欠かせないリンも豊富に含んでいます。 
7月17日（木）	 麦ご飯 ハヤシライス キャベツサラダ 夏みかんヨーグルト 牛乳 <848kcal> レモンには殺菌効果や抗酸化作用に優れたクエン酸が含まれます。クエン酸は体内に溜まりがちな疲労物質を分解し、心身のストレス症状を緩和する働きがあります。   夏休みがはじまります。暑い夏を元気に過ごすためには、規則正しい生活をし、暑さに負けない食事をすることが大切です。毎日しっかり食べて、夏バテを予防しましょう!!  	