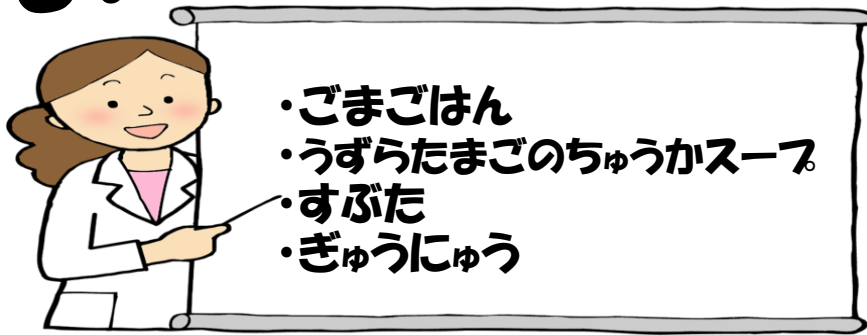


# きょうのこんだて

7 月 1 日 ( 金 )



7月の給食目標は「暑さに負けない食事をしよう」です。

暑さに負けない食事ってどんな食事でしょうか？

① **栄養バランスのよい食事!** やっぱ1日3回の食事が基本です。

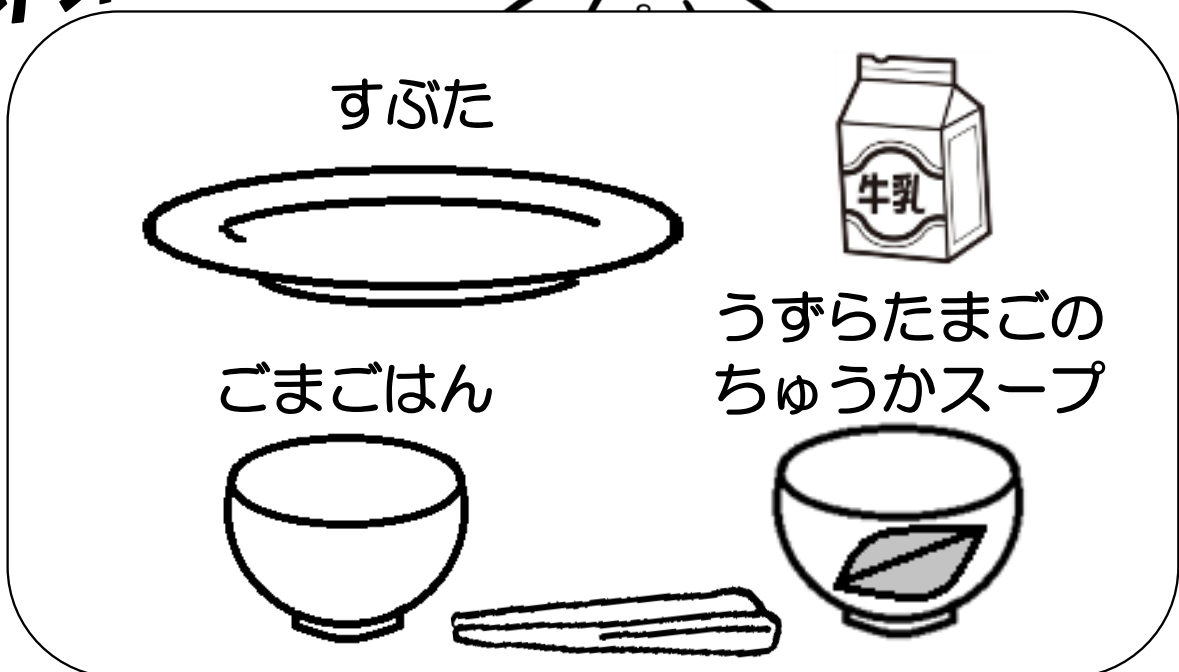
好き嫌いせず、色々な食べ物をバランスよく食べましょう。

② **冷やし過ぎに注意!** 冷やし過ぎは、おなかの調子が悪くなるだけでなく、夏バテの原因になってしまいます。

③ **水分補給!** 一気にたくさんではなく、こまめに少しずつ水分をとるようにしましょう。旬の野菜や果物も、水分やビタミンがたっぷり入っているのがおすすめです。



## もりつけかた



# きょうのこんだて

7 月 4 日 ( 月 )



- ・わかめごはん
- ・なつのっぺじる
- ・あかうおのしょうゆだれかけ
- ・わふうあえ
- ・ぎゅうにゅう



今日は「のっぺ」という新潟県の郷土料理をアレンジした、「夏のっぺ汁」です。さて、夏が旬の食材はいくつ入っているか、わかりますか？ “冬瓜・なす・さやいんげん”の3つです。

夏が旬の野菜には、ビタミンや水分がたくさん入っているので夏バテ防止にぴったりです！

暑さだけでなく、授業や水泳などの疲れも出てくる時期です。

元気よく1学期を終わることができるよう、毎日の食事を大切にしてくださいね。

## もいつけかた

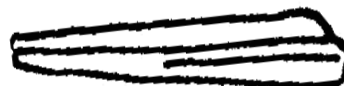


- ・あかうおのしょうゆだれかけ
- ・わふうあえ



わかめごはん

なつのっぺじる

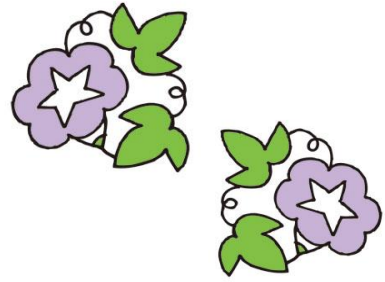


# きょうのこんだて

7月5日(火)



- ・レモンシュガートースト
- ・ポークビーンズ
- ・ナッツon(オン)サラダ
- ・ぎゅうにゅう



今日は、さっぱりとした香りが人気の「レモンシュガートースト」です。レモンには、疲れをとってくれる働きがある、ビタミンCやクエン酸という栄養素が入っていることは、知っているかもしれませんね。実はそれだけではなく、クエン酸には「カルシウム」の吸収を助けてくれる働きがあるので、レモンシュガートーストと一緒に、牛乳をしっかりと飲むと、骨が丈夫になります！また、レモンの香りのもとである「リモネン」にはリラックス効果があるので、よく噛んで、風味も楽しみながら食べてみてくださいね。

## もいつけかた



オン  
ナッツonサラダ



レモンシュガートースト

ポークビーンズ

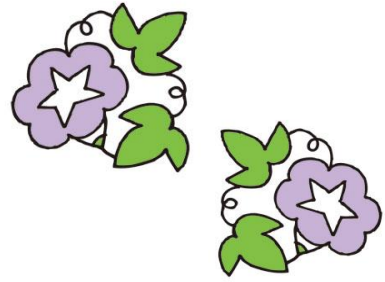


# きょうのこんだて

7 月 6 日 ( 水 )



- ・マーボーなすどん
- ・あげワンタンサラダ
- ・かわちばんかん
- ・ぎゅうにゅう



今日は「なす」についてお話しをします。

なすはインドで生まれ、奈良時代に日本へやってきました。

昔はとても高価な野菜として知られていたそうです。

なすには、おなかの調子を整えてくれる働きがある“食物繊維”が

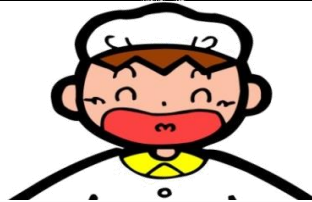
たくさん入っています。また、きれいな紫色の皮には、目によいと

される「ナスニン」という成分が入っています。水泳やタフレットを

使う授業で、目をよく使っているみなさんに撮ってほしい栄養素

です。今が旬のなすを味わって食べましょう！

## もいつけかた



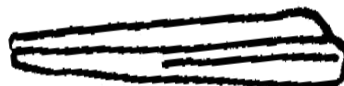
かわちばんかん



マーボーなすどん



あげワンタン  
サラダ

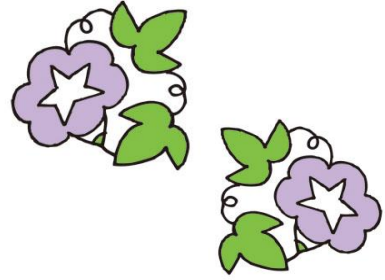


# きょうのこんだて

7月7日(木)



- ・ばらずし
- ・たなばたじる
- ・サイダーポンチ
- ・ぎゅうにゅう



今日は「七夕献立」です。

「ばら寿司」は、ちらし寿司と似た料理で、五目寿司とも呼ばれます。「ハシの日(お祝いの日)」に食べられることが多いです。

ちらし寿司は大きめの具をきれいに「ちらした」料理、ばら寿司は小さめの具を「バラバラに混ぜた」料理なんだそうです。

また「七夕汁」には、そうめん・星形のかまぼこ・おくらを入れて、天の川をイメージしました。

年に1度の行事食です。楽しんで食べてくださいね！

## もりつけかた



サイダーポンチ



ばらずし



たなばたじる





# きょうのこんだて

7 月 8 日 ( 金 )



- ・ペスカートーレ
- ・フレンチサラダ
- ・ブルーベリーとバナナのケーキ
- ・ぎゅうにゅう

きょう のうか  
《今日の農家さん》

ブルーベリー  
かとうファーム  
(かとうさん)



今日は、地元農家の加藤さんの自慢のブルーベリーと、  
近所の長谷川青果店さんが選んでくれた完熟バナナを使って、  
「ブルーベリーとバナナのケーキ」を作りました。  
初めて作るケーキでしたが、調理員さんが工夫して焼いてくれた  
ので、とってもフワフワで、おいしいケーキができました！  
ケーキだけでも、これだけたくさんの方がみなさんのことを想って、  
協力してくれています。  
感謝の気持ちを忘れずに残さず食べてくださいね！

## もいつけかた



ブルーベリーと  
バナナのケーキ



ペスカートーレ



フレンチサラダ

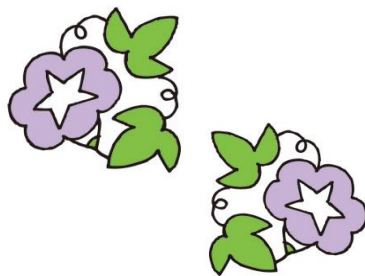


# きょうのこんだて

7 月 11 日 ( 月 )



- ・ごはん
- ・かぶのはのエコふりかけ
- ・やさいのみそしる
- ・とうふとひきにくのあまからに
- ・ぎゅうにゅう



給食の汁物は、さばの削り節から出汁をとっています。  
いつもは出汁をとった後に捨ててしまうのですが、捨てるのはもったいないなあ…と思い、「ふりかけ」に変身させてみました！  
また、食べられるのに捨てられてしまうことが多い、かぶの葉っぱも入れたので、とってもエコなふりかけになりました。  
この「もったいない」という気持ちは「SDGs」にもつながります。  
SDGsとは、「これからも地球に住み続けるため・よいよい世界を作っていくための目標」です。今日のエコふりかけのように、身近なことで自分たちには何ができるか考えてみてくれると嬉しいです。

## もりつけかた



だいこんのはをつかうよていでしたがかぶのはになりました。

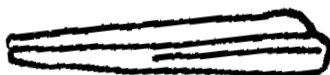
とうふとひきにくのあまからに



- ・かぶのはのエコふりかけ

- ・ごはん

やさいのみそしる

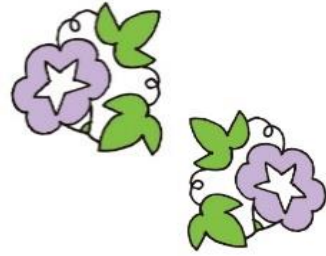


# きょうのこんだて

7 月 12 日 ( 火 )



- ・ガーリックピラフ
- ・キャベツのスープ
- ・ポテトガレット
- ・ジョア



今日は、「ガレット」についてのお話です。

ガレットは、フランスで“まるく焼いた料理”をさします。

特に有名なのは、フルターニュ地方の郷土料理の、そば粉で作ったガレットです。雨が**多い**地域は小麦が育ちにくいので、小麦の代わり

として、そばの栽培が盛んでした。ガレットは、このそばを粉にして、

作ります。見た目はクレープに似ていて、そばの香りと、もちもちと

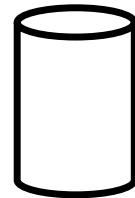
した食感がおいしいです。フランスに行ったら食べてみたいですね。

今日の給食では、そば粉のかわりに、じゃがいもを使って作りました。

## もりつけかた



ポテトガレット



ジョア

ガーリックピラフ



キャベツのスープ





# きょうのこんだて

7 月 13 日 ( 水 )

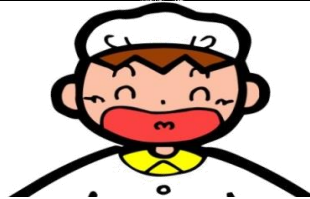


- にくみそうどん
- ししゃものごまあげ
- すいか
- ぎゅうにゅう



きょうは、「ししゃも」についてお話しをします。  
みなさんは、ししゃもの骨までしっかり食べていますか？  
ししゃもの骨にはカルシウムがたっぷりです。  
カルシウムは、みなさんの骨や体を強くしたり、身長を伸ばしてくれます。実は、カルシウムは20歳までに貯めておかないと、その後は、どんどん減っていきってしまう栄養素なので、骨が折れやすくなったり、歯が抜けていってしまいます…。  
今のうちに給食をしっかり食べて、骨骨貯金をしていきましょう！

## もりつけかた



すいか



にくみそうどん

ししゃものごまあげ



# きょうのこんだて

7 月 14 日 ( 木 )

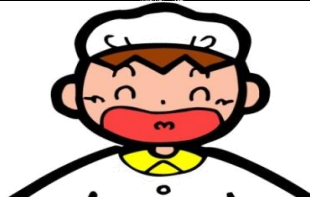


- ・パエリア
- ・ソパ・デ・アホ
- ・エンサラダ・デ・サナオリア
- ・ぎゅうにゅう



今日は「スペイン料理」献立です。まず「パエリア」とは、米・肉・魚介・野菜などの、うま味たっぷりのスープで炊き込んで作る料理です。バレンシア地方では、忙しい母親を休ませるために、父親がパエリアを作る習慣があるそうです。相手を思いやる気持ちはステキですね。「ソパ・デ・アホ」は、日本語に直すと「スープ・の・にんにく」、  
「エンサラダ・デ・サナオリア」は、「サラダ・の・にんじん」です。なので、にんにくのスープとにんじんのサラダという意味になります。スペインの雰囲気を感じて、楽しんで食べてくれると嬉しいです！

## もりつけかた



エンサラダ・デ・サナオリア



パエリア



ソパ・デ・アホ



# きょうのこんだて

7 月 15 日 ( 金 )



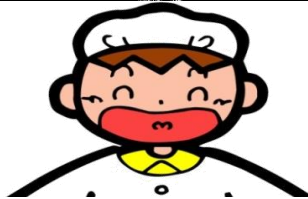
- ・スタミナどん
- ・わかめスープ
- ・もやしとピーマンのおひたし
- ・ぎゅうにゅう



雨が降っていて湿度が高いので、なんだか体が重たい感じがする人もいるかもしれませんね。湿度が高い時は、体温調節がうまくいかず、体に熱がたまってしまうので、熱中症になりやすかったり、食欲がわかなくなってしまうことがあるそうです。

そこで今日は、疲労回復効果のあるビタミンB1を含む豚肉や、ビタミンCを含むピーマン・もやし、など、みなさんの体を元気にしてくれる食材をたくさん使った献立になっています。今日の給食もモリモリ食べて、残りわずかな1学期を健康で過ごしましょう！

## もりつけかた



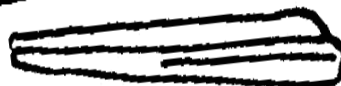
もやしとピーマンのおひたし



スタミナどん



わかめスープ



# きょうのこんだて

7月19日(火)



- ・なつやさいのツナカレー
- ・おくらのサラダ
- ・プラム
- ・とうきょうぎゅうにゅう



今日は、旬の食材がたっぷり入った献立です。

どれが旬の食材かわかりますか？給食だよりに今月の旬の食材を載せているので、調べてみてくださいね。

さて、1学期の給食は今日で最後です。毎日もりもり食べてくれてありがとう！苦手なものにもチャレンジできましたか？

2学期の給食は9月2日から始まります。夏休みの間も健康に気を付けて、2学期の給食を楽しみに学校に来てくださいね！

## もりつけかた



プラム



とうきょう  
ぎゅうにゅう



なつやさいのツナカレー おくらのサラダ

