

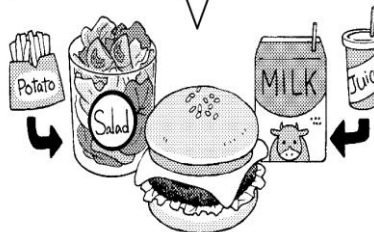
給食だより



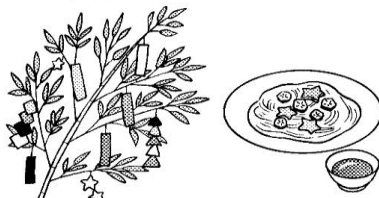
令和5年6月30日

暑い夏こそ
栄養バランスを大切に **五大栄養素を知ろう**

ファストフードを
栄養バランスのよい食事に



7月7日は七夕



たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質
魚、肉、卵、 豆・豆製品 など	牛乳・乳製品、 小魚、海藻 など	野菜、果物、 きのこ など	米、パン、 めん、いも、 砂糖など	油、バター、 マヨネーズ など

↓

おもに体をつくる	おもに体の調子をととのえる	おもにエネルギーになる
----------	---------------	-------------

↓

学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします。
月の引き落としは7月6日(木)を予定しています。1回の引き落としにつき、10円の手数料がかかります。口座残高のご確認をお願いいたします。

7月の献立から

半夏生とは夏至から数えて11日目にあたる日で、今年は2日だと言われています。この頃までに田植えが終わるため、地方によっては苗がしっかりと根付くようにという願いを込めて「たこ」を食べる風習やうどんや鯖を食べる習慣があります。そんな半夏生にちなんで、たこがはいった「たこんぶごはん」を作ります。

セタにちなんだ給食です。セタの日には、短冊に願いを書いて笹の葉につるし、お願いごとをします。そんな短冊の形をしたサラダと、天の川をイメージして、川の流れをビーフンで見立て、星型のおもちをいれた「天の川スープ」をつくります。

沖縄の夏野菜ゴーヤは旬の野菜でビタミンCが豊富なので、夏バテ予防に役立ちます。また苦味成分は「モルデシン」と言って、胃腸を刺激して食欲を増進させる効果があると言われています。ちなみに「チャンプルー」とは、沖縄の方言で「炒める」という意味です。

ムサカはホワイトソースやミートソース、なすやじゃがいもなどの野菜を層状に重ねて焼きあげる料理です。レヴィスィアはひよこの形をした、ひよこ豆がはいったスープです。

給食は20日までありますが光が丘第三中学校の最終日とあわせて、みんなに人気のジャージャー麺とコーヒー牛乳、夏を感じさせるすいかをだします。暑い夏を乗り越えて、また元気に登校してほしいです。

旬の野菜を食べよう！

夏が旬の野菜には、ピーマンやトマト、とうもろこし、ズッキーニのほか、きゅうり、なす、かぼちゃ、にがうり（ゴーヤ）などがあります。多くの野菜は、ハウス栽培などによって、1年中食べられますが、旬はたくさん収穫されて価格も安くおいしいので、夏野菜をたくさん食べましょう。



★食材の産地は市場の仕入れ等により変更があります。ご了承ください。

品目			産地		品目			産地		品目			産地	
米	米	秋田	魚	魚	あじ	長崎	野菜	しめじ	長野	野果	にんにく	青森		
卵	卵	栃木		赤ピーマン	茨城・山形・宮城	じゃがいも		茨城・鹿児島	しょうが		長崎			
肉	鶏肉	宮崎・茨城		ズッキーニ	長野・群馬	ねぎ		千葉・茨城	えのき		長野			
	豚肉	茨城		キャベツ	練馬・群馬	オクラ		沖縄・群馬	ごぼう		群馬			
魚	じゃこ	茨城		きゅうり	練馬・群馬・秋田	トマト		茨城・栃木	ただけのこ		静岡			
	ゆでたまご	北海道		だいこん	練馬・北海道・青森	セロリ		茨城・長野	青ピーマン		茨城			
	ししゃも	アイスランド		なす	茨城・栃木・高知	にがうり		沖縄・群馬	もやし		栃木			
	さば	ノルウェー		黄ピーマン	茨城・山形・宮城	葉ねぎ		千葉・静岡	かぼちゃ		茨城			
	いか	ペルー		こまつな	埼玉・千葉	たまねぎ		栃木・佐賀	グリーンピース		北海道			
	鮭	北海道		さつまいも	千葉・茨城	にら		茨城・千葉	コーン		北海道			
	かつおぶし	鹿児島・大阪	里芋	鹿児島	にんじん	青森・千葉	すいか	茨城・新潟						
								冷凍みかん	和歌山					