梅雨があけると、いよいよ夏本番となります。
急激な暑さの変化に体が負けないよう、今からバランスの良い食事と規則正しい生活を心がけることが大切です。蒸し暑い日が続くと体がだるくなったり、食欲が落ちたりすることがあります。生活のリズムをきちんと作ることで体調を整えましょう。

献立から

7月5日(金)は七夕にちなんだメニューです。

4日(木)【鶏ささ身のアーモンドフライ】

アーモンドは、昔から咳止めの薬とされてきたように、健康によい食品です。ビタミンEが多く、手のひら1杯（２５ｇ）で1日の所要量をほぼみたすことができます。カルシウム・マグネシウム・鉄などのミネラル、不飽和脂肪酸、食物せんいなども多く含んでいます。近頃の研究により、コレステロール低下、抗酸化作用、がん予防、心臓疾患の予防など様々な効果が期待されています。

5日（金）【七夕汁】

織り姫とひこ星が1年に1度の七夕の夜、雨が降らない限り、天の川を渡って逢うことが許された、という伝説が広く伝わっています。五色の短冊にいろいろ願い事をしたため、成長力の強い竹にあやかるように、笹に飾り、つるしたのは、字の書ける庶民が多くなった江戸時代からです。
食べ物は、そうめんが天の川や糸にみたてられ、七夕に好んで食べられています。七夕汁にもそうめんが入っています。

11日（木）【さっぱりごま味噌ラーメン】

いりごまがたっぷり入ったタレです。ごまは古い時代には「開けごま」の言葉があるように、長寿と健康の食べ物として珍重されました。ごまのカルシウム・鉄分・ビタミンEなど注目の栄養がいっぱいです。抗酸化作用を持つセサミンも研究が進んでいます。
また、ごまの良い香りや脂肪分はほとんどの食べ物をおいしくすることから「ごまかす」という言葉ができました。

11日（木）果物【さくらんぼ】

さくらんぼの主成分は糖質で、カロテンやカリウム、鉄分がたくさん含まれています。なかでも鉄分は他の果物と比べて群をぬいており、貧血や疲労回復、冷え性に効果があります。また疲れ目の回復、気管支炎の消炎などにも効果があるそうです。

★セレクト給食（セレクトとは選ぶという意味です。）

7月4（木）・・・飲み物セレクト
＊7種類の中から1つ選びます。
牛乳コーヒー・飲むヨーグルト・ジョア(ストロベリー・ブルーベリー・プレーン・白ブドウ・もも)

7月11日（木）・・・ゼリーセレクト
＊2種類の中から1つ選びます。
ゴージャスプリン・ゴージャスピーチゼリー

楽しみにしていてくださいね！

7月18日（木）・・・冷凍フルーツセレクト
＊5種類の中から1つ選びます。
冷凍パイン　・冷凍みかん　・冷凍黄桃(おうとう)・ 冷凍洋梨（ようなし）・冷凍皮つきりんご

◎一人一回当たり平均栄養摂取量（中学年）

	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μg	ビタミン B1mg	ビタミン B2mg	ビタミン C mg	食塩 g	食物繊維 g
学校給食摂取基準	640	18.0～32.0	17.7 ～21.0	350	3.0	170	0.40	0.40	20	2.5	5.0
7月分平均	645	25.9	22.8	353	2.2	227	0.40	0.56	30	3.0	4.2