



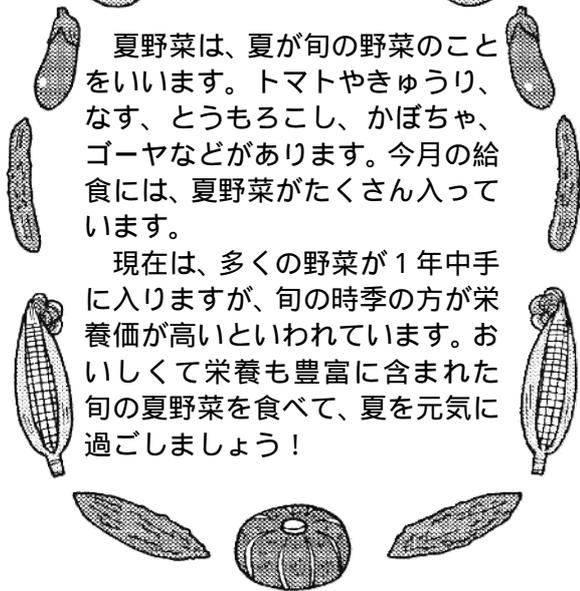
梅雨があけると、いよいよ夏本番となります。急激な気温の変化に体が負けないよう、今からバランスの良い食事と規則正しい生活を心がけることが大切です。蒸し暑い日が続くと体がだるくなったり、食欲が落ちたりすることがあります。生活のリズムをきちんと作ることで体調を整えましょう。

なつ や さい 夏野菜を 食べよう!



夏野菜は、夏が旬の野菜のことをいいます。トマトやきゅうり、なす、とうもろこし、かぼちゃ、ゴーヤなどがあります。今月の給食には、夏野菜がたくさん入っています。

現在は、多くの野菜が1年中手に入りますが、旬の時季の方が栄養価が高いといわれています。おいしくて栄養も豊富に含まれた旬の夏野菜を食べて、夏を元気に過ごしましょう!



献立から...

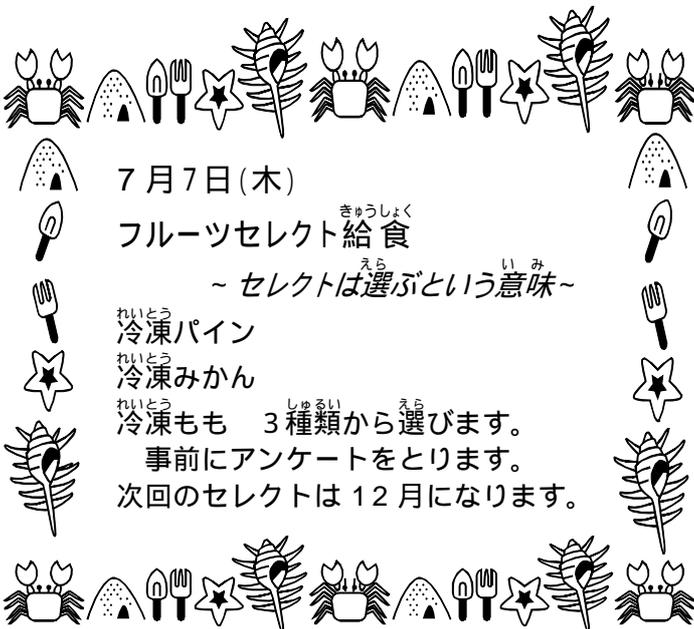
4日半夏生献立・半夏生とは夏至から数えて11日目(今年7月1日)のことをいいます。農家ではこの日を大切な日とし、近畿地方では、タコを食べる習慣があります。それにちなんで、4日の献立はタコめしです。タコの足のように、農作物が大地にしっかりと根をはるようという願いが込められています。



7日七夕献立・七月七日の七夕に織姫と彦星が天の川を渡り会えるという物語にちなみ、七夕汁がです。天の川に見立てたそうめんと星型のお麩が入ったすまし汁です。

~ 6月食材産地情報 ~

米 - 青森 米粒麦 - 福井 餅米 - 佐賀 人参・さやいんげん・ニラ・パセリ・青梗菜 - 千葉 玉葱 - 北海道・兵庫 練馬 ほうれん草 - 埼玉 にんにく - 青森 練馬 生姜 - 高知 長葱・絹さや・メロン・小玉スイカ - 茨城 じゃがいも - 鹿児島 長崎 キャベツ - 練馬 きゅうり・白菜 - 群馬 セロリー - 長野 ピーマン・赤ピーマン - 茨城 ごぼう - 青森 大根 - 千葉・青森 小松菜 - 埼玉 もやし - 栃木 えのき・なめこ - 新潟 レモン - 広島 大豆 - 北海道 白インゲン豆 - 北海道 冷凍グリーンピース・レンズ豆 - アメリカ 緑豆春雨 - タイ 卵 - 栃木 わかめ - 三陸 鶏肉・鶏ガラ - 宮崎 豚骨・豚肉 - 群馬 さんま - 岩手・宮城 あじ・えび - ベトナム いか - ペルー・北太平洋 ちりめんじゃこ - 兵庫 ホキ - アルゼンチン ホッケ - ロシア さば 節 - 静岡 梅干し - 紀州 みそ - 長野 バター - 昆布 - かつお削り - 北海道 ひじき - 韓国 ぐず粉 - 福岡 きなこ - 国産 はちみつ - アルゼンチン 6月生乳産地予定 - 千葉・群馬・岩手・宮城・青森・秋田・北海道



7月7日(木)

フルーツセレクト給食

~ セレクトは選ぶという意味 ~

冷凍パイナップル

冷凍みかん

冷凍もも 3種類から選びます。

事前にアンケートをとります。

次回のセレクトは12月になります。

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 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩 g	食物 繊維 g
						A μg	B1 mg	B2 mg	C mg		
学校給食 摂取基準	640	18.0 ~ 32.0	給食摂取エネルギー の25 ~ 30	350	3.0	170	0.40	0.40	20	2.5	5.0
7月分平均	638	25.2	28.5	363	2.4	247	0.37	0.52	30	2.7	4.4

