

# 7がつこんだて

食品の3つのはたらき

赤(あか)・・・ちやにくやほねになるしよくひん  
緑(みどり)・・・からだのちようしをとのえるしよくひん  
黄(き)・・・ねつやちからになるしよくひん

●じるしは、卵が入っています。□で 囲ってある食品は卵・卵由来成分を含みます。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
<p>たなばたこんだて 6日(火) 七夕(7月7日)は、織姫と彦星が1年に1度だけ天の川で会うことができるとされている日です。七夕飾りや短冊を笹の葉につけて飾りますね。みなさんは短冊にどんな願い事を書きますか。七夕には夜空に浮かぶ天の川や、織姫の紡ぐ糸に見立てて、「そうめん」が食べられています。給食ではそうめんの代わりにビーフンを使い、さらにオクラを星に、かまぼこを短冊に見立てた七夕汁を作ります。</p>		<p>☆のマークは ラッキーにんじん 6日(火)の七夕汁には星や花型のラッキーにんじんが入っています。当たった人はラッキーですね☆ 一つ一つ手作業で型抜きをしています。探してみてくださいね!</p>		<p>1 なつやさいのすのもの いわしのかばやき ごはん とうにゆういりみそしる</p>	<p>2 きゅうりのうめあえ ぶたにくとあつあげのみそいため ごはん おふのすましじる</p>
<p>5 セビーチェ マカロニスープ ピタパン</p>		<p>6 なっとうサラダ ほしのコロッケ じゃこいりなめし たなばたじる</p>	<p>7 キャベツのあまずあえ こもちしやも(小中2尾) むぎごはん はっぽうさい</p>	<p>8 はなやさいのサラダ とりにくとやさいのトマトに ごはん こまつなとベーコンのミルクスープ</p>	<p>9 ねばねばやさいのごまあえ さごしのゆうあんやき ごはん だんごじる</p>
<p>12 きゅうりともやしのナムル ぶたキムチ ごはん チンゲンサイのスープ</p>		<p>13 きりぼし だいこんのゴママヨあえ さけのちゃんちゃんやき むぎごはん とりつくねじる</p>	<p>14 ヨーグルトあえ さんしよくそぼろどんぐり かぼちやのみそしる むぎごはん</p>	<p>15 ひじきとだいずのいりに さばのてりやき ごはん きのこのすましじる</p>	<p>16 おまめとポテトのチーズに おろしハンバーグ ごはん オニオンスープ</p>
<p>19 ぶどう2こ おからサラダ ごはん なつやさいカレー</p>		<p>20 りっちゃんのばんきサラダ アジのこうみフライ なすと むぎごはん あぶらあげのみそしる</p>	<p>21 バンサンスー チンジャオロースー あつあげとわかめのスープ むぎごはん</p>	<p>今月の給食のテーマ 暑さに負けない体をつくろう もうすぐ梅雨が明けて、いよいよ本格的な夏の到来です。暑さに負けない体を作るためには、食事・運動・睡眠のバランスを整えて、規則正しく生活することが大切です。暑い時期は疲れやすく、食欲が落ちてきますが、熱中症や夏バテになりにくい体を作るためにもしっかりと食べて、元気な体で夏休みを迎えましょう!</p>	
<p>オリンピック・パラリンピック応援献立 5日(月) いよいよ日本でのオリンピック・パラリンピックが始まります。これまで給食で様々な国の料理を食べてきましたね。どこの国の料理を食べたのか思い出しながら、オリンピック・パラリンピックを楽しみましょう! 今月はメキシコの応援献立です。メキシコ料理に欠かせない食材といえ、とうもろこし、豆、そして「チレ」と呼ばれるトウガラシです。日本では「チリ」と呼ばれています。給食ではチリソースを使い、少しピリ辛に仕上げた「チリコンカン」と「セビーチェ」と呼ばれるエビとタコの入った魚介のマリネを作ります。「チリコンカン」はメキシコではトルティーヤというパンのようなものに挟んで食べられています。給食では、ピタパンの中に入れて食べてみてください。</p>		<p>益田の食育の日 19日(月) 「益田の食育の日」では益田産の食材を特に多く取り入れています。今月は太陽の恵みをたっぷりと浴びて育った夏野菜を使った「夏野菜カレー」と益田市の特産品でもある「ぶどう」が登場します!</p>		<p>夏の元気に過ごすための「食生活」のポイント 朝ごはんは必ず食べましょう。 ●1日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。 ●朝ごはんを抜くと、熱中症になりやすくなります。 夏野菜をしっかりと食べましょう。 ●ビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。 ●夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。 こまめに水分をとってきましょう。 ●清涼飲料水ではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。 ●汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分も一緒にとるようにします。 冷たい物は、ほどほどにしましょう。 ●アイスや清涼飲料水など、甘くて冷たいものをとり過ぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。 ●冷たい物ばかりけなく、温かい飲み物や料理を取り入れ、胃腸をいたわしましょう。</p>	
<p>益田市立高津学校給食センターは市のホームページよりアクセスしてください。 http://www.city.masuda.lg.jp/ 市のホームページ→所属で探す→「教育委員会」→「高津学校給食センター」 ※献立や使用する食材は、天候によって変更になる場合があります。</p>					