



食品の3つのはたらき

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



●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
-----	-----	-----	-----	-----

今月の給食のテーマ 「食生活について見つめ直そう」

2学期が始まりました。残暑が厳しく、まだまだ暑い時期が続きます。体調をくずさないように、食生活を見つめ直そう。

朝食、どれくらい食べていますか？

1日の3度の食事の中で、一番大切な食事は朝食です。朝食を食べなかったり、栄養バランスが悪かったりすると、午前中に体や頭の働きが悪く、力が発揮することができません。

持っている力を十分発揮できるように、毎日の給食くらい食べて登校するようにしましょう!!

朝食を食べると起こる3つの変化



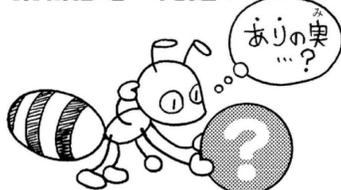
今まで朝食はなを食べてなかった人へ 朝食が食べたくなるポイント

- ★早く寝て、早く起きる
- ★夜食は食べない
- ★少しずつ食べる量を増やす

<p>28</p> <p>アーモンドあえ とりのからあげ</p> <p>ごはん ほうれんそうのすましじる</p> <p>牛乳</p>	<p>29</p> <p>こんぶのにも さごしのうめマヨネーズやき</p> <p>ごはん こまつなのみそじる</p> <p>牛乳</p>	<p>30</p> <p>れいとうみかん ひじきのマリネ</p> <p>むぎごはん ドライカレー</p> <p>牛乳</p>	<p>31</p> <p>ねばねばやさいのおかかあえ</p> <p>かぼちゃコロッケ</p> <p>ごはん とうふのちゅうかに</p> <p>牛乳</p>	<p>1</p> <p>そうめんうりのすのもの</p> <p>あじしょうがじょうゆに</p> <p>ごはん とうふのみそじる</p> <p>牛乳</p>
<p>4</p> <p>きりぼしだいごんのツナあえ</p> <p>チキンメンチカツ</p> <p>ごはん オニオンスープ</p> <p>牛乳</p>	<p>5</p> <p>カラフルじゃこピーマン</p> <p>さばのピリからげ</p> <p>ごはん トマトとオクラのスープ</p> <p>牛乳</p>	<p>6</p> <p>フルーツあえ</p> <p>●3しよく そぼろどんのぐ</p> <p>むぎごはん あつあげのみそじる</p> <p>牛乳</p>	<p>7</p> <p>きゅうりのばいにくあえ</p> <p>とびうおのかばやき</p> <p>ごはん かぼちゃのみそじる</p> <p>牛乳</p>	<p>8</p> <p>フレンチポテトサラダ</p> <p>さけのごまマヨやき</p> <p>わかめごはん だんごじる</p> <p>牛乳</p>
<p>11</p> <p>なし</p> <p>いかのちゅうかあえ</p> <p>ごはん なすいりマーボードウフ</p> <p>牛乳</p>	<p>12</p> <p>わかめのすのもの</p> <p>こうやどうふのあげに</p> <p>ごはん おふのみそじる</p> <p>牛乳</p>	<p>13</p> <p>ゼリー</p> <p>きゅうりともしのナムル</p> <p>むぎごはん ●はっぼうさい</p> <p>牛乳</p>	<p>14</p> <p>しらすのおひたし</p> <p>ニギスマつちやフライ</p> <p>えだまめとコーンのゆかりごはん</p> <p>牛乳</p>	<p>15</p> <p>なっとうあえ</p> <p>やさいグラタン</p> <p>ごはん じゃがいものみそじる</p> <p>牛乳</p>
<p>18</p> <p>敬老の日</p>	<p>19</p> <p>りっちゃんのがんきサラダ</p> <p>こあじのからあげ</p> <p>ごはん とうがんスープ</p> <p>牛乳</p>	<p>20</p> <p>●パンサンスー</p> <p>シュウマイ</p> <p>チーズ(中のみ) むぎごはん もずくスープ</p> <p>牛乳</p>	<p>21</p> <p>こんにやくサラダ</p> <p>なすのミートソースやき</p> <p>ごはん やさいスープ</p> <p>牛乳</p>	<p>22</p> <p>はまち</p> <p>ひじきのいりい</p> <p>さいきょうやき</p> <p>ごはん ごまみそじる</p> <p>牛乳</p>
<p>25</p> <p>やさいチップス</p> <p>レモンドレッシングサラダ</p> <p>しよくパン ポークビーンズ</p> <p>牛乳</p>	<p>26</p> <p>こまつなのおひたし</p> <p>さんまのおやき</p> <p>ごはん なめこじる</p> <p>牛乳</p>	<p>27</p> <p>キャベツのごまマヨあえ</p> <p>とうふハンバーグのネギソース</p> <p>むぎごはん ●ふわふわスープ</p> <p>牛乳</p>	<p>28</p> <p>ヨーグルトあえ</p> <p>すぶた</p> <p>ごはん ビーフンスープ</p> <p>牛乳</p>	<p>29</p> <p>おからサラダ</p> <p>こもちししやも(2尾)</p> <p>ごはん とりごぼうじる</p> <p>牛乳</p>

クイズ

Q. ありの実と呼ばれる果物はななんだ？



～益田の食育の日～

19日(火)

- ・牛乳
- ・ごはん
- ・こあじのからあげ
- ・りっちゃんの元気サラダ
- ・冬瓜スープ

冬瓜とは、夏にできる野菜です。皮が厚く、切るのがとても大変な野菜です。料理するととろりとした食感が特徴です。

硬い皮のおかげで冬まで、保存ができる事から冬瓜と名づけられました。

地元で作られた冬瓜をぜひ、味わってくださいね。

益田市立小中連携献立
 『カラフルじゃこピーマン』
 7月: 25日

今月の保小中連携献立は、『カラフルじゃこピーマン』です!

