



# 7月給食だより

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑い日が続くとエアコンの効いた部屋で一日中を過ごしたり、冷たいものをたくさん飲んだり食べたりしてしまいがちです。しかし、そうすると体がだるくなって夏バテしてしまいます。もうすぐやって来る夏休みも、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、三度の食事をきちんと食べて、元気に過ごしてほしいと思います。

## 7月の給食のめあて

夏の健康に必要な食生活について理解できる

### 夏バテを防ぐ食事のポイント

<p><b>夏</b> 野菜を食べよう!</p>	<p><b>バ</b>ランスよく食べよう!</p> <p>量より質が大切です</p>	<p><b>テ</b>つぶん(鉄分)不足に注意!</p>
<p><b>し</b>ょくよく(食欲)を増す工夫を!</p> <p>香味野菜や酸味で食欲アップ</p>	<p><b>な</b>っとう(納豆)、うなぎ、豚肉で疲労回復!</p> <p>ビタミンB群を多く含みます</p>	<p><b>い</b>ちょう(胃腸)に優しい食事のとり方を!</p> <p>とり過ぎ×</p>



## すごいよ! 夏野菜 食べよう! 夏野菜

トマト、なす、かぼちゃ、とうもろこし、ズッキーニ、ピーマンなど、夏野菜は色鮮やかなものが多いです。トマトの赤い色はリコピンという栄養で、紫外線によるダメージから皮膚を守る働きがあります。なすの紫色はアントシアニンといい、目の働きを回復させてくれます。かぼちゃにはβ-カロテンが多く、体に入るとビタミンAに変わり、皮膚や目の角膜・粘膜を丈夫にしてくれます。夏野菜のすべてを紹介しきれませんが、夏野菜には夏の日差しから体を守る栄養があります。

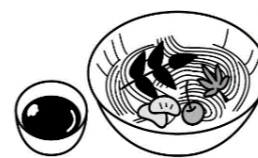


月	火	水	木	金
<p>3日</p> <p>なつやさい 夏野菜の きんぴら</p> <p>とうふ ハンバーグ</p> <p>ごはん</p> <p>じゃがいものみそ汁</p>	<p>4日</p> <p>ノンエッグ タルタルソース</p> <p>しょうゆ フレンチ</p> <p>たらフライ</p> <p>菜めし</p> <p>トマトのかきたまスープ</p>	<p>5日</p> <p>かいそう 海藻</p> <p>すいか</p> <p>こんにやく サラダ</p> <p>なつやさい 夏野菜 カレーライス</p> <p>コンソメ スープ</p> <p>パイパン</p>	<p>6日</p> <p>グリーン サラダ</p> <p>チキンと大豆の トマト煮</p> <p>ごはん</p> <p>さばのみそ煮</p> <p>うどん</p> <p>カレーうどん スープ</p>	<p>7日</p> <p>お星さまゼリー</p> <p>ずあ のり酢和え</p> <p>きさかまの いそべ揚げ</p> <p>ちらしずし</p> <p>たなばたの 七夕汁</p>
<p>10日</p> <p>きゅうりの こんぶあえ</p> <p>昆布和え</p> <p>焼き肉丼</p> <p>かぼちゃのみそ汁</p>	<p>11日</p> <p>ひじき夏あ和え</p> <p>あじの薬味ソースかけ</p> <p>ごはん</p> <p>豚キムチ汁</p>	<p>12日</p> <p>冷凍パン</p> <p>きり干し大根のごま酢和え</p> <p>おきんぷらう 沖縄風 まぜごはん</p> <p>もずくスープ</p>	<p>13日</p> <p>ごぼうの 梅マヨサラダ</p> <p>さばのみそ煮</p> <p>ごはん</p> <p>肉豆腐</p>	<p>14日</p> <p>きらきら サラダ</p> <p>たまご焼き</p> <p>うどん</p> <p>カレーうどん スープ</p>
<p>17日</p> <p>海の日</p> <p>うみひ</p> <p>鯨</p>	<p>18日</p> <p>ごまじゃこ サラダ</p> <p>はるま 春巻き</p> <p>ごはん</p> <p>マーボー 豆腐</p>	<p>19日</p> <p>いそか 磯香あえ</p> <p>ますの みそマヨ焼き</p> <p>ごはん</p> <p>夏の のっぺい汁</p>	<p>20日</p> <p>ツナサラダ</p> <p>野菜コロッケ</p> <p>ジャンバラヤ</p> <p>あさり入り コーンスープ</p>	<p>21日</p> <p>はるさめ 春雨サラダ</p> <p>中華どん</p> <p>レモン シャーベット</p>

### 「伝統的七夕」に 星空を見上げてみませんか?

国立天文台では、現在の7月7日が梅雨の真ただ中にあたり、なかなか星空を見られない時期であることから、昔の暦で7月7日に近い日を「伝統的七夕」としています。多くの方が夜空に輝く星と天の川を楽しめるよう、「明かりを消して星空に目を向けよう」と呼びかけています。

そして、七夕の食べものといえば「そうめん」があげられます。天の川や、織姫の紡ぐ糸に見立てて、七夕に食べられています。(でも給食では春雨にしました...)



七夕は中国から伝わった織姫と彦星の伝説に、日本の「棚機つ女」という伝説が合わさった行事です。



2023年の 伝統的七夕は 8月22日です。

### たなばた 3択クイズ

江戸時代に、七夕に「〇〇が上達するように」と願い事を書いた紙を竹に飾るようになったそうです。さて、何が上達するようにと願ったのでしょうか? (2つあります)

- ① 読み書き
- ② 剣術
- ③ 手芸



②①③...②④