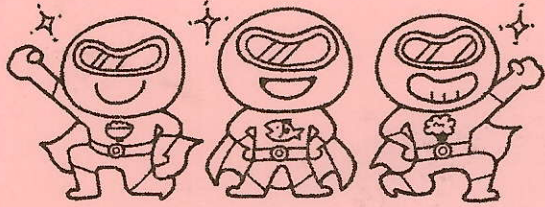


しっかり食べて



夏ばて予防!

<p>1日(水)</p> <p>きゅうりのすのもの きびなごのかりかりフライ</p> <p>ごはん</p> <p>じゃがぶたキムチ</p> <p>【きびなご】 きびなごはニシンやいわしの仲間のお魚です。成長しても10cmくらいまでの大きさにしかならない小さな魚です。骨が柔らかくて丸ごと食べられます。骨や歯を丈夫にする働きのあるカルシウムがたくさん入っているため、成長期のおみなさんにはぴったりの食品です。よくかんで食べましょう。</p>	<p>2日(木)</p> <p>ナムル ぎょうざ</p> <p>小学生:2こ 中学生:3こ</p> <p>ごはん</p> <p>コッパパン</p> <p>チャーボン</p> <p>パリパリさらうどん</p> <p>【血うどん】 血うどんは長崎県で生まれた料理です。昔、中国から長崎に来ていた料理人が、貧しい学生のために栄養をたくさんとれるようにと考えて作ったそうです。油で細いうめんのうにお肉や野菜、魚介類などの具が入ったあんをのせて食べます。給食では麺が袋に入っているため、まず袋の上から麺をかきつぶし、麺がほぐれたら、血うどんのあんの上のせて食べてください。</p>	<p>3日(金)</p> <p>ツナサラダ</p> <p>ぶたにくのんにくしょうゆいため</p> <p>ごはん</p> <p>かきたまじる</p> <p>【豚肉】(クイズ) 豚肉にはいろいろな栄養が入っていますが、どんな時に食べると特に体にいいことがあるのでしょうか? ①疲れた時、②頭が痛い時、③歯が痛い時。正解は①です。豚肉にはごはんなどの主食に含まれている栄養をエネルギーに変えるビタミンB1が多く含まれていて、疲れた体を元気にしてくれる働きがあります。暑さで疲れている人もいと思います。しっかり食べま</p>
<p>6日(月)</p> <p>きりぼしだいごの ごまあえ</p> <p>あじフライ</p> <p>ごはん</p> <p>なつやさいのみそじる</p> <p>【あじ】(クイズ) あじの名前の由来は次のうちどれでしょうか? ①「アジ」さんは発見したから、②味がいいから、③「アジ」という地域でよく採れる魚だから。正解は②です。あじは漢字で書くと「魚へん」に「参る」で「参」と書きます。美しすぎて参ってしまうことから、この漢字になったとも言われています。臭みがなく、うま味がたっぷりなので、魚嫌いの人も食べやすい魚です。</p>	<p>7日(火)</p> <p>きゅうりのおかかあえ とりにくのばいにくやき</p> <p>ごはん</p> <p>たなばたそうめんじる</p> <p>【七夕】 今日は七夕です。給食も七夕にちなんで献立です。七夕そうめん汁に入っているそうめんは、天の川や織姫が織った織物の糸に見立てています。給食では魚のすり身をめんのかたちにした「魚そうめん」を使っています。オクラは星、にんじんは短冊に見立てています。今夜は晴れて織姫と彦星が会えるといわれています。</p>	<p>10日(金)</p> <p>わかめのちゅうかあえ すどり</p> <p>ごはん</p> <p>とうふとチンゲンサイのスープ</p> <p>【チンゲン菜】(クイズ) チンゲン菜はどこで生まれた野菜でしょうか? ①アメリカ、②日本、③中国。正解は③です。チンゲン菜は中国で生まれた、白菜の仲間野菜です。しゃきしゃきとした食感とくせのない味でいろいろな料理に使われています。チンゲン菜には余分な体の熱をとって、胃の調子を整えてくれる効果があり</p>
<p>8日(水)</p> <p>かいそうサラダ ぶたにくのこうみソースかけ</p> <p>むぎごはん</p> <p>ごもくスープ</p> <p>【香味ソース】 野菜の中には香りが強く、料理の香りや風味づけに使われる野菜があり、それを香味野菜といいます。香味野菜にはセロリ、パセリ、ねぎ、たまねぎ、しそ、にんにく、しょうがなどがあります。香味野菜は食欲を増進させたり、肉や魚の臭みを消す効果もあります。今日は豚肉の香味ソースかけのソースには3種類の香味野菜を使っています。さて何が入っているでしょう</p>	<p>9日(木)</p> <p>イタリアンサラダ オムレツ</p> <p>ごはん</p> <p>ミルクパン</p> <p>トマトとなすのスパゲティ</p> <p>【トマト】 「トマトが赤くなると医者が青くなる」という外国のことわざがあります。これは、赤く熟したトマトを食べればみんなが健康になって、お医者さんが暇になるという意味です。トマトの赤い色は「リコピン」という色素で、がんを予防する働きがあります。そんなことわざがあるくらい栄養たっぷりのトマトです。</p>	<p>13日(月)</p> <p>ねばねばサラダ ぶたどんのぐ</p> <p>ごはん</p> <p>すましじる</p> <p>うまかもん給食【オクラ】 ねばねばサラダのねばねばの正体はオクラです。オクラは今が旬の夏野菜です。オクラにはビタミンB1やB2がたくさん入っていて、糖質や脂質がエネルギーに代わるのを助ける働きがあるpで、夏バテ防止に最適です。また、オクラのねばねば成分は食物繊維で、胃腸を粘膜を強くしたり、修復したりする効果があります。しっかり食べて暑い夏を乗り切りましょう。</p>
<p>14日(火)</p> <p>ゆでやさい チキンなんばん</p> <p>ごはん</p> <p>なすのみそじる</p> <p>うまかもん給食【なす】 なすは夏野菜の一つです。夏野菜は体を冷やしてくれる働きがあります。暑いときになすを食べることで、体温を下げて熱中症になるのを防いでくれます。また、なすの紫色はナスニンという色素で、目の疲れを癒やしたり、血管をきれいにする働きがあります。つやつやして、ヘタのトゲがチクチクしているものが新鮮でおいしいなすです。</p>	<p>15日(水)</p> <p>きゅうりのすじょうゆあえ かぼちやとぶたにくのまがらみ</p> <p>ごはん</p> <p>ワンタンスープ</p> <p>うまかもん給食【かぼちや】 かぼちやはカンボジアという国から日本に伝わりました。そのため、「カンボジア」がなまって「かぼちや」という名前になったと言われています。かぼちやの旬は夏で、今がたくさん採れる時期です。かぼちやのきれいなオレンジ色の中には、体を丈夫にして、風邪をひきにくくするカロテンが多く含まれて</p>	<p>16日(木)</p> <p>ゴーヤのすみそあえ あかうおのあげに</p> <p>ごはん</p> <p>とうがんじる</p> <p>うまかもん給食【とうがん】 「とうがん」は夏が旬の夏野菜ですが、漢字では「冬」の「瓜」と書きます。皮が厚く、切らずに丸ごと保存しておく「冬までもつ瓜」ということからこの名前がついたそうです。緑色の楕円形で、切ると中身は白く、水分を多く含んでいます。水分をたくさん含んでいるので、暑い夏にはぴったりの野菜です。</p>
<p>17日(金)</p> <p>レモンゼリー さんしよくあえ</p> <p>ごはん</p> <p>ナン</p> <p>ドライカレー</p> <p>うまかもん給食【久間小アンコール給食】 今日は久間小学校のアンコール給食です。ナンは一口ずつちぎって、カレーをつけて食べてください。来月は塩田中1年生のアンコール給食です。お楽しみに! 明日から長い夏休みに入ります。休みの日が長く、生活のリズムが乱れてしまいがちです。夏休みの間も早寝早起きを心がけ、朝、昼、夕の三色をきちんと食べましょう。</p>		

熱中症予防のための水分補給

暑さや運動などで大量の汗をかくと、体内の水分量が減少して脱水を起こします。この脱水がすすむと熱中症になります。汗には、ナトリウムやカリウムなどが含まれているので、大量の汗をかく時は、こまめにスポーツドリンクを飲んで、熱中症を予防しましょう。

暑い夏も元気に
乗りきりましょう!