

きゅうしよく
7月3日(月)の給食



かぼちゃ なつ やさい
「南瓜」は夏の野菜です。

かぼちゃ かわ なかみ かんそう ふせ なが
南瓜の皮はかたくて、中身が乾燥するのを防ぐため、長い
あいだ ほぞん
間、保存することができます。

なつ たいよう した えいよう たくわ かぼちゃ ふゆ ほぞん
夏の太陽の下で栄養を蓄えた南瓜は冬まで保存して

ふゆ やさい ぶそく おぎな ほうふ かぼちゃ
冬の野菜不足を補うことができます。ビタミン豊富な南瓜

た あつ なつ さむ ふゆ
を食べて、暑い夏も寒い冬ものりきりましょう！



きゅうしよく
7月4日(火)の給食



クラムチャウダーの「クラム」とは、あさりなどのにまいがい
の二枚貝のこ
とで、「チャウダー」はちい やさい はい
小さめの野菜が入ったクリームスープ
やトマトスープのことです。

クラムチャウダーに入っている"あさり"には、てつぶん おお ふく
鉄分が多く含ま
れています。鉄分が不足すると、ひんけつ
貧血になることがあります。

からだ
体にとって、とても大切な栄養素です。

野菜もたくさん入っています。

のこ
残さずにたべましょう！



きゅうしょく
7月5日(水)の給食



きょう 今日、サラダにちくわをつか使いました。

ちくわは魚の身をすりつぶした「すり身」に味をつけ、棒にぬりつけて焼いたものです。棒を抜き取った形が、竹の輪に似ているので、「竹輪」と名付けられました。たくさんとれた魚を、食べやすく日持ちがするようにと考えられたものです。



きゅうしょく
7月6日(木)の給食



きょうは、肉詰めピーマンを作りました。ピーマンにはビタミンCがおおく含まれています。

しっかり食べて元気な身体を作しましょう。調理員さんが、計量しながらピーマンに肉を詰めてくれました。

約180個の肉詰めピーマンができました。



きゅうしよく
7月7日(金) の給食



たなばた
きょうは、七夕です。



たなばた ねん いちど ひめ ほし あま がわ わた あ
七夕は、年に一度おり姫とひこ星が天の川を渡って会うこ
とを許された特別な日です。

ほしがた よぞら
星型のコロッケやにんじんをカレーにのせ夜空をイメージ
しました。

たなばた
デザートも星形カップに入った七夕ゼリーです。

よる ほしぞら み
夜には、きれいな星空が見えるといいですね。

ねが
みなさんの願いごともありますように!



ひざ つよ きおん しつど たか
だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節が
やってきました。この時期は熱中症や夏ばてが心配です。熱中症や夏ばての予
ぼう すいぶん じよくじ あつ なつ げんき
防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気にすごしましょう。



すい ぶん ほ きゅう なに の
水分補給は何を飲む？

ふ だん みず むぎ ちや あせ
普段は水や麦茶などにしましょう。汗を
おお とし えん ぶん ひつ よう
多くかく時は塩分も必要なのでスポーツド
リンクなどの塩分を含むものがよいでしょ
う。せいりょういんりょう とう ぶん おお みず
清涼飲料は糖分が多いので、水のかわ
りの とう ぶん
りに飲むと糖分のとりすぎになります。

