



# 7月給食たより



由利本荘市立子吉小学校

月	火	水	木	金
<p><b>&lt;7月へいきん&gt;</b>            エネルギー ... 650Kcal            たんぱく質 ... 26.0g            しつ ... 21.5g</p>  <p>七夕は、中国から伝わった行事の一つです。「7月7日の夜に天の川にかかる橋をわたって、織姫と彦星が1年に1度だけ会うことができる」という伝説にもとづいたお祭りです。</p> 				
<p><b>1日</b>            ごはん            さばのみそに            やさいいため            とんじる</p>	<p><b>2日</b>            マーボーなすどん            はなふのすましじる            メロンゼリー</p>	<p><b>3日</b>            ごはん            とりのからあげ            きゅうりツナサラダ            チンゲンサイちゅうかスープ</p>	<p><b>4日</b>            みそラーメン            ハムともやしのソテー            こくとうパン            ヨーグルト</p>	<p><b>5日</b>            ごはん            ほしのハンバーグ            チキンサラダ            えのきだけのみそじる            たなばたデザート</p>
<p>さばは昔から日本で食べられてきた魚です。脳を活性化させる働きがあり、血をサラサラにしてくれる栄養もたっぷり含まれます。</p> <p>これさえ食べれば健康になるといふ食べ物はありません。いろいろな食べ物や料理にふれてバランスの良い食事をとりましょう。</p> <p>きゅうりは、代表的な夏野菜です。水分がたっぷり含まれているので、食べるだけで水分補給にもなります。</p> <p>みなさんは、よく噛んで食事をしていますか？よく噛むことで、脳にも刺激を与えることができます。</p>				
<p><b>8日</b>            ごはん            カミカミタコメンチ            きんぴらごぼう            ほうれんごのかきたまじる</p>	<p><b>9日</b>            ごはん            さんまのうめ            ウインナーとやさいのいためもの            いんげんのみそじる</p>	<p><b>10日</b>            ごはん            にくしゅうまい            ホイコーロー            なすのみそじる</p>	<p><b>11日</b>            こめこパン            チーズオムレツ            まめサラダ            コーンスープ</p>	<p><b>12日</b>            スタミナどん            はるさめサラダ            わかめスープ            ヨーグルト</p>
<p>ほうれん草の旬は冬ですが、秋田は雪が降るので、夏に栽培しています。栄養豊富な緑黄色野菜の代表です。</p> <p>緑色の若いさをまるごと食べるさやいんげんは、そのまま育てると「いんげん豆」になります。</p> <p>なすは、含まれる栄養素は少ないですが、水分と繊維がたっぷりです。いろいろな料理に使える夏野菜です。</p> <p>まめは、いろいろな栄養がたっぷりです。旬の時期に加工して、年中食べられるようにしています。</p>				
<p><b>15日</b>  </p>	<p><b>16日</b>            ごはん            チキンのてりやき            いりどうふ            ワンタンスープ</p>	<p><b>17日</b>            ごはん            すぶた            ゆうがおじる            ふりかけ</p>	<p><b>18日</b>            ひやしちゅうか            コーヒーロールパン            プリン</p>	<p><b>19日</b>            ごはん            あじのフリッター            きりぼしだいこんのいりに            キャベツとこうどうふのみそじる</p>
<p>ワンタンは、小麦を材料に作りません。スープに浮いた雲のように見えることから、漢字では雲を呑む(雲呑)と書きます。</p> <p>ゆうがおは、秋田では夏定番のみそ汁の具材ですが、全国的にはほとんど食べません。かんぴょうの材料になります。</p> <p>夏定番のめん料理といえば、冷やし中華ですね。みなさんは、この夏はもう冷やし中華を食べましたか？</p> <p>暑い日が続きますが、豚肉のスタミナ丼をしっかり食べて、夏バテを防ぎましょう。</p>				
<p><b>22日</b>            ごはん            メンチカツ            わふうサラダ            はるさめスープ            すりおろしやなしゼリー</p>	<p><b>23日</b>            ごはん            あかうおのたつたあげ            ごまあえ            かきたまじる</p>	<p><b>24日</b>            ポークカレー            ふくじんづけ            フレンチサラダ            ラ・フランスコンポート</p>	<p>* 材料の都合で献立の変更があります。牛乳は毎日つきます。</p>	
<p>私たちの脳は寝ている間も休みなく働いて、朝はエネルギーが、空っぽになっています。朝ごはんをしっかり食べましょう。</p> <p>赤魚は、お値段も手頃で、揚げても煮ても焼いても、おいしい魚です。</p> <p>明日から夏休みです。休み中も、1日3度の食事をしっかりとって、元気にすごしましょう。</p>				

## おやつとり方

おやつを食べるときは、『量』と『時間』をきめてね!

こんなおやつとり方は... X

- 何かをしながら、ダラダラと食べる
- 食事の前に食べる
- 寝る前に食べる
- 食べ過ぎ

何をどれだけ食べる？目安は1日200kcal以内!

おにぎり 1個(100g) 約180kcal	焼きいも 半分(100g) 約160kcal	バナナ 1本(100g) 約80kcal	飲み物のエネルギー量も忘れずに、麦茶や水なら0kcalだよ!
ヨーグルト 1個(100g) 約70kcal	プリン 1個(75g) 約100kcal	チョコレート 1枚(50g) 約280kcal	
ポテトチップス 1袋(60g) 約330kcal	クッキー 1枚(10g) 約50kcal	せんべい 1枚(20g) 約75kcal	表示もチェック!

### 元気ポイント 夏の食生活 NGポイント

**元気ポイント**

- こまめな水分補給
- 旬の野菜や果物を食事に取り入れる
- 冷たい物のとり過ぎ
- 朝ごはん抜き

**NGポイント**

- 朝・昼・夕の3回の食事を、バランスよく食べる
- 偏った食事

