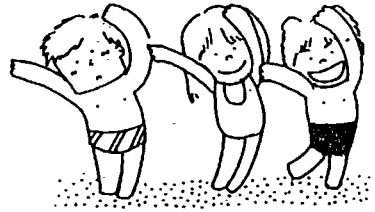


夏を元気に 過ごそう!



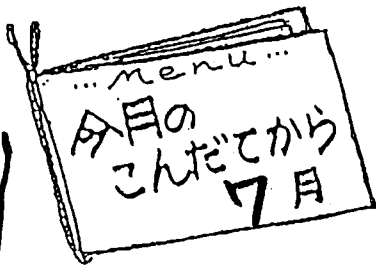
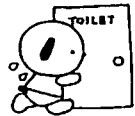
夏バテ予防

プールも始まり、夏本番です。
夏は暑さと湿度のために食欲がなくなったり
体がだるくなったりします。

また、夏休みに入ると、夜ふかしや、朝寝ぼけ
などで、生活のリズムが崩れやすくなります。
これらの原因が重なると夏バテになって
しまいます。夏バテになると

- ①やる気が起きない
- ②食欲がわかない
- ③下痢をする
- ④ホーッとする

ボヤー



・なまりあんかけ

交通手段や輸送技術が
発達していなかった昔、魚を
保存する方法として使われた
のが「くん製」です。

いぶした煙を吸着させて、いい風味がつけます。
さばり節やかっぱ節を作る途中の段階でもあります。
玉ねぎ、ふ、いんげんを入れて、しょうゆで味付けし
とりみをつけます。

・なすいり

なすは、夏を代表する野菜です。
油とよくあうので、油で炒めて食
べるのが、この「なすいり」です。

この辺では、みそで味付けされますが、
最上地方や村山地方ではしょうゆで味付けされます。

・いるか汁

「汐くじら」を使ったみそ汁です。昔はたくさん食べて
いたのですが、今は捕獲する量が限られているため、なか
なか食卓に並ばない高級品になってしまいました。

1. 睡眠をしっかりと

寝不足は、体をつかれやすくします。
睡眠をしっかりと、1日のつかれを
きちんととりましょう。

2. 3度の食事はきちんと

特に、1日の始まりの朝食はしっかり
食べましょう。



3. 清涼飲料水、アイスクリームの 食べすぎに注意

糖分をとり過ぎると食欲がなくな
ったり、体力がおとろえたりします。のどが
かわいたら、麦茶か牛乳を飲みましょう。

4. たんぱく質をしっかりと

魚、肉、たまご、大豆など、たんぱく
質は、体をつくるもとになります。

5. 色のこい野菜をたっぷり

不足しがちな野菜を、しっかりととりましょう。

ある日のひとこと

少しずつ!!

6月にサッカーボールの
形をしたチーズがでた日のこ
とです。A君は、「チーズは
嫌いなんだ。なんでサッカーなんだ。

野球の形のチーズがいいな」と、なかなか
食べようとしませんでした。

先生が「昔はせけんみたいなチーズだった
けど、きょうのはまるやかなチーズだよ。カルシ
ウムがいっぱいあるんだよ」と話すと、少しずつ
チーズを食べはじめました。

苦手なものでも、少しずつ食べてほしいと
思います。



7月給食だよ!

きいろのなかま：熱や力のもとになるもの あかのなかま：血や肉や骨をつくるもとになるもの みどりのなかま：体の調子をととのえるもの
 ねらいにそったこんだてには、アンダーラインがひいてあります。

献立の ねらい	日 曜	よ て い こ ん だ て め い	おもなしょくひんのはたらき		
			きいろのなかま	あかのなかま	みどりのなかま
はしを正しく持つて上手に使う	3 (月)	ごはん ふりかけ 牛乳 とりにくのあられあげ <u>いんげんのれもんじょうゆ</u> <u>新たまねぎのみそしる</u>	ごはん あぶら さとう ふ	牛乳 とりにく みそ	いんげん キャベツ こんじん えまねぎ えのき
	4 (火)	<u>ひやしサラダうどん</u> 牛乳 ポテトカップグラタン パインヨーグルト ミニトマト <なかよし給食>	うどん ごまあぶら ごま じゃがいも マカロニ	牛乳 とりにく のり チーズ えび ヨーグルト	こんじん キャベツ きゅうり もやし なぎ コーン パイン ミニトマト
	5 (水)	<u>ピピンパ</u> 牛乳 ちゅうかスープ さくらんぼ(紅秀峰)	ごはん さとう ごま あぶら	牛乳 ぎゅうにく たまご とうふ わかめ	しいけ こんじん ほうれんそう もやし ぜんまい なぎ さくらんぼ
	6 (木)	うすまきパン チョコ&ピーナッツ 牛乳 <u>ミートボール</u> <u>はるさめいため</u> ふかひれスープ	うすまきパン チョコ ピーナッツ あぶら	牛乳 ミートボール ふかひれ たまご えび	キャベツ ビーマン なぎ チンゲンサイ えまねぎ はるさめ
	7 (金)	ごはん 牛乳 えびしゅうまい <u>なまりあんかけ</u> <u>そうめんじる</u> たなばたゼリー	ごはん ふ そうめん ゼリー	牛乳 さば あぶらあげ なると	こんじん いんげん えまねぎ みつば
郷土料理・特産物を味わおう	10 (月)	ごはん 牛乳 べにざけやき <u>なすいり</u> あおなじる	ごはん ごま あぶら さとう	牛乳 べにざけ ぶたにく あぶらあげ みそ	なす こんじん ビーマン えまねぎ おおじそ あおな しめじ
	11 (火)	<u>なつやさいかレー</u> らっきょう 牛乳 ひじきいりに クールゼリー	ごはん じゃがいも マーガリン さとう	牛乳 ぶたにく ひじき さつまあげ だいず	かぼちゃ こんじん なす えまねぎ トマト らっきょう
	12 (水)	ごはん 牛乳 ぶたにくのケチャップみそに <u>おひたし</u> <u>キャベツじる</u> <6年弁当市水泳記録会>	ごはん でんぶん あぶら さとう	牛乳 ぶたにく ぶたレバー あぶらあげ わかめ みそ	しょうが こんじん コーン いんげん パイン あおな もやし キャベツ
	13 (木)	パン りんごジャム 牛乳 <u>かわはぎフライ</u> ゆでキャベツ コーンかきたまスープ <u>中玉トマト</u>	パン ジャム パンこ あぶら	牛乳 かわはぎ ベーコン たまご	キャベツ コーン えまねぎ パセリ トマト
	14 (金)	<u>あおじそごはん</u> 牛乳 とりにくのてりやき きのこあえ <u>いるかじる</u>	ごはん ごま さとう じゃがいも ふ	牛乳 とりにく くしら みそ	あおじそ キャベツ きゅうり みかん あおな えまねぎ しめじ
夏に負けない食事をしよう	17 (月)	<u>うみ</u> <u>ひ</u> 海 の 日			
	18 (火)	<u>スパゲティバスカトーレ</u> 牛乳 すもも ブロッコリーサラダ <5年オードブル給食>	スパゲティ あぶら	牛乳 いか えび あさり ベーコンハム かいそう	えまねぎ ビーマン マッシュルーム トマト ブロッコリー きゅうり コーン すももみかん
	19 (水)	<u>うなどん</u> 牛乳 いんげんのごますあえ すましじる	ごはん さとう ごま	牛乳 うなぎ とうふ なると わかめ	いんげん こんじん きゅうり もやし
	20 (木)	ホットドッグ(ウィンナー ゆでキャベツ) 牛乳 <u>パンクキンシュ</u> すいか	コップパン バター こむぎこ	牛乳 ウィンナー ベーコン	キャベツ えまねぎ きゅうり かぼちゃ こんじん すいか
	21 (金)	ごはん 牛乳 はるまき <u>つるむらさきのからしあえ</u> じゃがいもじる	ごはん ごま ふ じゃがいも	牛乳 はるまき ささかま あぶらあげ みそ	つるむらさき キャベツ こんじん あおな
	24 (月)	ごはん 牛乳 <u>さんまのかばやき</u> キャベツのしょうがあえ <u>とうふじる</u>	ごはん でんぶん あぶら さとう	牛乳 さんま わかめ みそ とうふ	キャベツ しょうが えまねぎ

ひるきゅうぎょう
夏季休業は 7月 26日(水) から 8月 21日(月) までです。

がっさき きゅうしよく
2学期の給食は、8月23日(水) から はじまります。

よい なつやすみを!

