



月	火	水	木	金
	1	2	3	4
氷室の日の給食を 味わいましょう	ひむろ ひ ● 氷室の日 ● ごはん ひむろ ちくわ 氷室竹輪のチーズ焼き ふと きゅうり あ もの 太胡瓜の和え物 めった汁	ごはん わかどり 若鶏のバター醤油焼き もやしのごま酢和え じゃがいものみそ汁 とうにゅう 豆乳プリン	ごはん ゆーりんちー 油淋鶏 ゆで野菜ぞえ ひじき豆 あ あおな 揚げと青菜のみそしる	オレンジ風味のカレーピラフ チキンカツ 野菜サラダぞえ ふわふわスープ
	7	8	9	10
ミルクロール ほし 星のハンバーグ たなばた 七夕そうめんのサラダ きのことわかめのスープ たなばた 七夕デザート	ごはん さかな 魚のカレーフリッター ごまキャベツぞえ コーンサラダ とうがんに とんじる 冬瓜入り豚汁	ジャージャン麺 きんし うり 金糸瓜のサラダ フルーツヨーグルト	● 納豆の日 ● ごはん スタミナ納豆 炊き合わせ もめん とうふ 木綿豆腐とわかめのみそしる	ごはん チキンのチーズ焼き せんごくまめ にも 千石豆の煮物 とうふ 豆腐のみそ汁
14	15	16	17	18(給食終了日)
ミルクロール びちく 備蓄パスタdeグラタン い シラス入りフレンチサラダ こうやとうふ 高野豆腐とコーンのスープ くだものゼリー	むぎ 麦ごはん と うお 飛び魚のかば焼き風 きりほしだいこん 切干大根のサラダ ふ 麩のみそしる あじさいゼリー	つく た 作って食べよう!! びちく 備蓄おにぎり チーズハンバーグ &オムレツ ぐ 具だくさんみそ汁	ごはん とり 鶏すき煮 ごぼうサラダ あおな 青菜のスープ	なつやさい 夏野菜の カレーライス あまず あ みょうがの甘酢和え フルーツポンチ

7月1日 氷室の日に食べるもの? いくつ知っていますか?

ひむろまんじゅう
氷室饅頭 あんず びわ ちくわ きゅうりや太きゅうりのなます(酢のもの)など いろいろな組み合わせで健康長寿を願いました

7月10日は 納豆の日! 今月は鳥取県の学校給食献立『スタミナ納豆』を紹介します

★七夕の行事食—そうめん★



毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説や、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになった行事で、機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。暑さで食欲がわきにくいこの時期に、のどごしよく食べやすいそうめんは、ぴったりの行事食です。季節の野菜や卵、ハムなどと合わせると彩りがよくなり、栄養バランスも整います。

古代中国では、七夕に無病息災を願って「索餅」というお菓子をお供えし、食べる風習がありました。索餅は、小麦粉などで作った生地を縄のようにねじったもので、そうめんの原型とされています。



索餅

夏休み中の食生活 意識したい4つのポイント

1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



2 こまめに水分補給をする

甘くないもの、カフェインを含まないもの



◆コップ1杯程度を、のどが渴いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。

3 おやつとり方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。



◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うものをおすすめです。



◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。

4 「カルシウム」を意識してとる

カルシウムの多い食品

