

# 7月給食盛り付け表

## 岡山市立芳泉小学校 ＊ひばり分校


令和4年

1日(金)



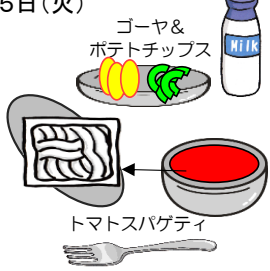
昔から食べられている乾物は、食材を干すことで、水分が抜け長期保存することができ、栄養も増えます。

4日(月)




もすくは、食物繊維の豊富な海藻類の一つで、4～6月が旬です。90%以上が、沖縄県で生産されています。

5日(火)




ゴーヤの苦みは、塩もみをして、サッと熱湯をかけると和らぎます。ビタミンCが豊富で、夏バテ解消に効果的な野菜です。

6日(水)




ひつまぶしは、細かく刻んだ蒲焼をお櫃に入ったごはんにまぶすことに由来しています。だし汁をかけて、味の変化を楽しんでください。

7日(木)




野菜には、ビタミンや食物繊維など健康づくりに欠かせない栄養があります。積極的に野菜を食べましょう。

8日(金)



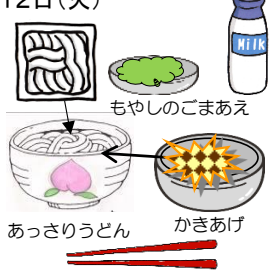
7月7日は七夕です。今日のそうめん汁は天の川をあらわし、かまぼこやオクラで星をイメージしています。

11日(月)




煮物や和え物など昔から家庭で食べられている和食には、野菜の他に豆類や海藻類が多く取り入れられていて、栄養バランスのよいおかずが多いですよ。

12日(火)



暑い夏を元気に過ごすためには、主食と主菜、副菜を組み合わせることで栄養バランスを整えることが大切です。

13日(水)



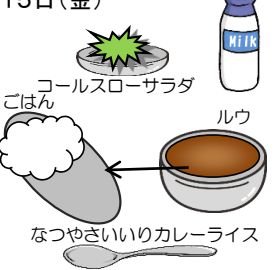
豚の角煮は、沖縄ではラフテーと言います。ゴーヤチャンプルーのチャンプルーは、沖縄言葉で、混ぜこぜにしたものという意味です。

14日(木)



ハルサミソースは、ぶどうから作られるイタリアの料理には欠かせない調味料のひとつです。今日はソースにして魚にかけました。

15日(金)



1学期の給食も今日で最後になりました。夏休みの間も一日3回の食事をきちんととり、夏バテしないような生活をしましょう。

### こんげつ もくひょう 今月の目標

た もの はたら し  
食べ物の働きを知り、  
なつ げんき  
夏を元気にのりきろう

