7月 もりつけ表

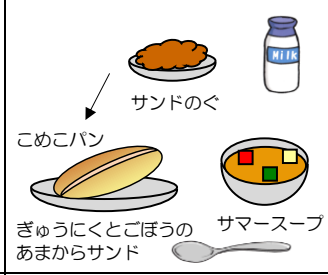
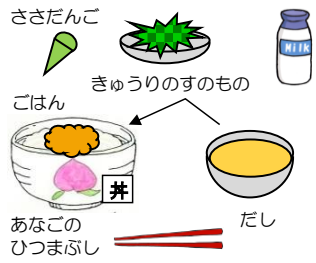
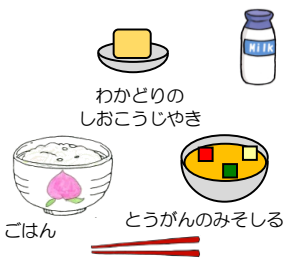
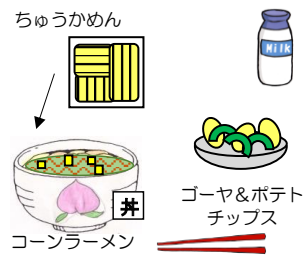
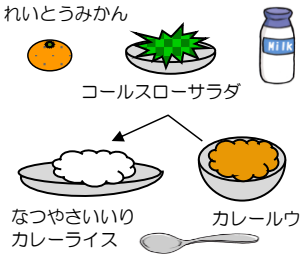
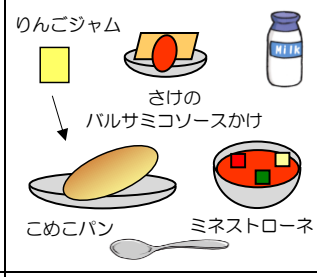
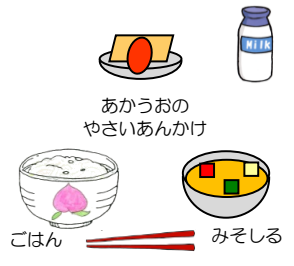
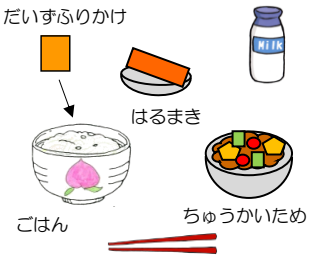
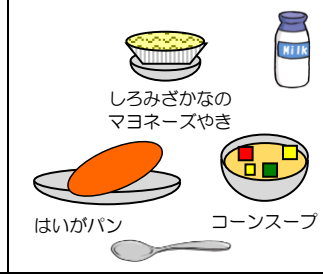
2024年
可知小学校

今月の目標

食べ物のはたらきを知り、
夏を元気に乗りきろう！

今が旬の夏野菜

夏野菜には、水分やカリウムをたくさん含んでいるものが多く、体にこもった熱を出して、体温を下げるはたらきがあります。夏に不足しがちな栄養素や水分を簡単に補給できるのが、夏野菜のいいところです！

1日（月）	2日（火）	3日（水）	4日（木）	5日（金）
トマトは生でも食べることができますが、加熱すると様々な料理に使うことができ、おいしくいただけます。	今日の献立は沖縄の郷土料理です。給食室の大きな釜で豚肉をやわらかくなるまで煮ています。	給食では毎月、岡山県産の牛肉を使っています。	おひつに入っているご飯にかば焼きを混ぜる(まぶす)ことから「ひつまぶし」といわれます。	冬瓜は岡山県でたくさん栽培されている野菜です。県外にも多く出荷されています。
				
8日（月）	**9日（火）**	**10日（水）**	**11日（木）**	**12日（金）**
ゴーヤは、ビタミンCを豊富に含みます。揚げると苦味がやわらぎ食べやすくなります。	岡山県の牛窓は西洋かぼちゃがたくさん栽培されています。甘みがあり、ホクホクした食感が特ちょうです。	「バルサミコ酢」は、ぶどうから作るイタリアの酢です。イタリアの料理を味わいましょう。	夏休みも主食・主菜・副菜を揃えた食事で、栄養バランスを整えましょう。	野菜には健康づくりに欠かせない栄養がたくさん含まれています。
				
15日（月）	**16日（火）**	**17日（水）**	**18日（木）**	**19日（金）**
海の日	豚肉は、暑い時にたくさん消費されるビタミンB1が豊富な食材です。	給食からいろいろなゴミが出ます。アルミカップは小さくまとめて捨てましょう。	給食なし	終業式
				

今月の注目メニュー

★4日：あなごのひつまぶし

☆8日：ゴーヤ＆ポテトチップス

★9日：夏野菜入りカレーライス

あなごごはんで食べたあとに、だしをかけて食べてみてね！

旬のゴーヤを油で揚げています。苦味が少なく食べやすいよ！

牛窓地区でとれたかぼちゃを使った、人気のカレーライス！