



7がつのこんだてひょう

旭竜小学校

2023年

今月のもくひょう

食べ物の働きを知り夏を元気にのりきろう



3日 (月)	4日 (火)	5日 (水)	6日 (木)	7日 (金)
カミカミ献立 コーンラーメン ゴーヤ&ポテトチップス ゴーヤの苦みには、胃粘膜の保護や食欲を増進する働きがあります。ビタミンCも豊富で免疫力を高める効果があります。よく噛んで食べましょう。	コールスローサラダ なつやさしいりカレーライス カレーライスには、かぼちゃ・なす・ピーマンなど夏にとれる野菜がたくさん入っています。栄養満点の夏野菜からしっかりパワーをもらいましょう。	さけのバルサミコソースかけ はくとうジャム こめこパン ミネストローネ ミネストローネは、トマトたっぷりのイタリアのスープです。バルサミコ酢は、ぶどうから作られたイタリアのお酢です。	わかどりのみそいため れいとうみかん ごはん そうめん汁 そうめん汁には、そうめんと星型の夏野菜「おくら」が入っています。七夕に天の川が見えるといいですね。	キャベツのいそあえ ごはん じゃがいものそぼろに 和食は、ごはんを主食として、煮物などの主菜、あえ物などの副菜がそろった食事です。昔から食べられてきた食事の形で、栄養のバランスも整います。
10日 (月)	11日 (火)	12日 (水)	13日 (木)	14日 (木)
かきあげ あっさりうどん もやしのごまあえ かきあげは、いか、大豆、かぼちゃ、ごぼうなど具たくさんです。だしは、こんぶとかつおぶしを使っています。さっぱりといただきます。	ぶたにくのかくに れいとうパイン むぎごはん ゴーヤチャンブル 今日の献立は沖縄の料理です。『チャンブルー』は沖縄の方言で『まぜこぜにした』という意味です。ゴーヤの苦みには夏バテを防ぐ働きがあります。	しろみぎかなのマヨネーズやき はいがパン やさいスープ 給食の片付けはきちんとできていますか。食べ残しもごみになります。なるべく残さないように食べ、分別をきちんととして上手に片付けましょう。	きゅうりのすのもの れいとうみかん あなごのひつまぶし だし あなごのひつまぶしは、名古屋のひつまぶしをアレンジした料理です。あなご丼で食べ始め、途中からだしをかけてお茶づけ風にする、2種類の味が楽しめます。	はるまき ごはん ちゅうかいため ビタミンB1は蒸し暑い夏には消耗しやすく、不足すると疲れやすくなります。豚肉に豊富に含まれているので、野菜とくみあわせて食べましょう。



夏休みの食生活目標をたてよう。

- ☐ 朝・昼・夕、きちんと食べる。
- ☐ 冷たいものを食べ過ぎない。
- ☐ お手伝いをする。
- ☐ 野菜を食べる。



+

