



7がつのこんだてひょう

旭竜小学校
2024年

こんげつのもくひょう

食べ物の働きを知り夏を元気にのりきろう



1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
<p>フレンチサラダ</p> <p>トマトスバゲティ</p>	<p>ぶたにくのかくに</p> <p>れいとうパン ゴーヤチャンブル</p>	<p>ぎゅうにくとごぼうの あまからサンド</p> <p>サマースープ こめこパン</p>	<p>きゅうりのすのもの</p> <p>ささだんご あなごのひつまぶし</p> <p>だし</p>	<p>わかどりのしおこうじやき</p> <p>とうがんじる</p>
<p>トマトは、夏が旬の野菜で、日光をたくさん浴びて甘く大きく成長します。たくさんの日光を浴びることで赤色のもととなるリコピンという色素も増加します。</p>	<p>今日の献立は沖縄の料理です。『チャンプルー』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。</p>	<p>総食では岡山県産の牛肉を毎月使用しています。他にも、岡山県内産市内産の食材を積極的に使用しています。感謝の気持ちをもって食べましょう。</p>	<p>お櫃のご飯にかば焼きを混ぜる(まぶす)ことから名前がつけられました。あなご料で食べ始め、途中からだしをかけてお茶づけ風にすると、2種類の味が楽しめます。</p>	<p>冬瓜は岡山県でたくさん栽培されており7月から10月が旬です。夏に収穫された冬瓜は、冬まで保存することができことが名前の由来です。</p>
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(木)
<p>カミカミ献立</p> <p>ゴーヤ&ポテトチップス コーンラーメン</p>	<p>コールスローサラダ</p> <p>なつやさしいりカレーライス</p>	<p>さけのバルサミソースかけ</p> <p>りんごジャム ミネストローネ こめこパン</p>	<p>ごますあえ</p> <p>わかめごはん いりどり</p>	<p>あかうおの やさいあんかけ</p> <p>ごはん みそしる</p>
<p>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。</p>	<p>カレーライスには、かぼちゃ・バナナ・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。</p>	<p>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。</p>	<p>毎日3食栄養バランスの良い食事をとると元気にすごせます。主食、主菜、副菜をそろえてバランスの良い食事をこころがけましょう。</p>	<p>野菜にはビタミンや食物繊維など健康づくりには欠かせない栄養が含まれています。しっかりと食べましょう。</p>
15日(月)	16日(火)	17日(水)	<div data-bbox="986 1541 1528 1989" data-label="Complex-Block"> <p>なつやす しょくせいかつもくひょう</p> <h3>夏休みの食生活目標をたてよう。</h3> <p><input checked="" type="checkbox"/> あさ ひる ゆう 朝・昼・夕、きちんと食べる。</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> つめ 冷たいものを食べ過ぎない。</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> てつだ お手伝いをする。</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> やさい た 野菜を食べる。</p> </div>	
<p>うみ 海の日</p>	<p>はるまき</p> <p>ふりかけ(だいず) ごはん ちゅうかいため</p>	<p>しろみざかなの マヨネーズやき</p> <p>はいがパン コーンスープ</p>		
	<p>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。</p>	<p>総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、分別をきちんとして上手に片付けましょう。</p>		