

7月2日(月) すいとん

こむぎこ 小麦粉をねって小さくちぎっ しるもの ぃ て汁物に入れるすいとんは日 ほんりょうり だ 本料理のひとつです。江戸時 ぃ せんぜん せんもん 代から戦前は、すいとん専門の やたい りょうり てん おお しょみん あじ屋台や料理店が多く庶民の味 した として親しまれていました。 今日 はかぼちゃのみそ汁に給食セ でく ンター手作りのすいとんです。 た おいしく食べてくださいね。

3日(火) カレーうどん

めいじじだい せいよう りょうり に 明治時代は、西洋の料理を日 _{まんじん この} ょうしょく 本人の好みにかえた洋食がたく う さん生まれました。 カレー レーうどんもその一つです。 含 う きゅうしょく じる 日の給食では、カレーうどん汁 にソフトメンを入れて、食べま

4日(水) ゆかり

あか 赤しそふりかけ『ゆかり』は簡 がんめい りょうりめい 品名ですが、いまでは料理名 むらさきいろ のようになっています。紫の色 ゅかり いろ こきん わ は縁(ゆかり)の色という古今和 かしゅうさんこうたひとえん歌集を参考に、食べる人との縁 たいせつ を大切にしたい思いから名づけ きゅうしょく られたそうです。 給食センター にんき のゆかりごはんは人気メニュー

5日(木) たこ

たこは英語でオクトパス **ぁ゜ぃぉ゜ ぉ** は足の意味から名づけられまし ことば とうきょ た。パスの言葉をもじって東京 うつきじじょう じゅけん まも 築地市場では、受験のお守りと っ して売られているそうです。 研 んきゅう たか 5のう 究によるとたこは高い知能を も 持っているようなので、ゲン担ぎ に良いのかもしれませんね。

6日(金) たまご

かんぜんしょくひん 完全食品といわれるたまごに tきしつ おお ふく Octopusといい、オクトは8、パス は、コリンという無機質が多く含 きおくりょく たか ぶっ まれており、記憶力を高める物 い 質をつくるもとになります。 です まいにちすこ から毎日少しずつとりたい食品 きゅうしょく です。給食では、オムレツで大 せつ えいよう 切な栄養をとりましょう。

9日(月) ナムル

やさい さんさい かいそう やくみ 野菜や山菜、海藻などに薬味 くわ つく ぁ ものりょうり かを加えて作る和え物料理で韓 んこく だいひょうてきじょうびさい きゅ 国の代表的な常備菜です。給 ぇヾ 食のナムルはもやし、ぜんま める い、にんじん、きゅうりをごま油 にんき きゅうしょく つく 人気があります。 給食は作って た あいだ あじ から食べろ主での間に味がなじ んでおいしくなるからです。

10日(火) やきそば

たいしょう しょうわ やきそばは大正~昭和にかけ やたい だがしゃ て屋台や駄菓子屋などで軽食 として食べられてきました。給食 ではパンとやきそばはどちらも しゅしょく 主食であるという意見が出され こんだて 献立からなくなったこともありま きょう やさい した。今日は野菜たっぷりのお かずやきそばをパンにはさんで た 食べましょう。

11日(水) 夏野菜カレー

なつやさい 夏野菜はビタミンAやビタミン Cが豊富です。今日のカレーは きゅうしょく にんぶんつく 給食ヤンターでは500人分作れ - ホホ - ゕォ - つか る大きな釜を2つ使い、じっくり ニニ 煮込んで作りました。 ビタミンA なっ やビタミンCは夏バテを予防しま なつやさい なつ よ す. 夏野菜カレーで夏バテを予 ぼう 防しましょう。

12日(木) たなばた給食

たなばたには、そうめんを食 ちねんかんごびょうそくさいきがん 年間の無病息災を祈願します。これ ちゅうごく こむぎ りょうり きがん ふうしゃは中国の小麦料理で祈願する風習 った にほん はじ が伝わり、日本で始まりました。そう **あま がわ** おめんは天の川をイメージしたり、織 りひめお いと 姫の織り糸をイメージしたりたなばた か た もの きょう には欠かせない食べ物です。今日 ぃ はそうめん入りのたなばたスープで むびょうそくさい いの 無病息災をお祈りしましょう。

13日(金) かみかみ給食

あたま かいてん はや よくかむことは、頭の回転を谏 しょうか くしたり、消化をよくしたりしま きょう しょくもつせんい す。今日は食物繊維たっぷりの もりぼしだいこんかた になっとう、切干大根炒め煮で た しゅうかん み す。よくかんで食べる習慣を身 っ に付けたいですね。

熱中症予防 すいか



17日(火)

お誕生日おめでとう給食 がつう たんじょ 7・8月生まれのみなさん、お誕 ぇ 生日おめでとうございます。今 っ 日は、ソースメンチカツとポテト きゅうしょく サラダをパンにはさんだ給食 たの -ガーです。おいしく、楽し きゅうしょく かこ く、給食を囲んで、みなさんの たんじょうび いわ お誕生日をお祝いしましょう。

18日(水)

三重県郷土食

みえけん ひまんど ぜんこく 三重県はBMI肥満度が全国ランキ い ノグ47位、つまり、一番太っていな けん い県です。よく歩くこととひじきをたく た さん食べることが秘訣だそうです。 **てっ** ひじきは鉄、カルシウムなどのミネラ ほうふ しぼう かんけい ねんしょ ルが豊富で、脂肪との関係は燃焼 うそくしん 促進やつきにくくすろ働きがあるそ² きょう みえけん がっこうきゅうし。 です。今日は三重県の学校給食の りょうり つく た ひじき料理を作ります。食べてみま

みんなで食べる国見の日

まいつき にち た 毎月19日は『みんなで食べる にみ ひ きゅうしょく くにみまち 国見の日』です。 給食は国見町 があ 5ぇ のお母さんの知恵がたくさんつ しょくたばかん ふじたちく まった食卓図鑑から、藤田地区 ox 作ります。おいしく、楽しく国見

19日(木) 間食の摂取目安 約200kcal



たいおんさ はたら 体温を下げる働きをします。 ねっちゅうしょうよぼう 熱中症予防におすすめです。

> 私たちの体の65~70%は水分 です。この水分は、汗をかいて体 温調節をしたり、血液や細胞に重 要な働きをしています。ですから

大量に汗をかく夏場や運動中は適 度な水分補給をしないと、熱中症 などを引き起こし、命に危険が及 ぶこともあります。



888 こまめに 水分を補給しましょう



食事からも 水分補給で きます。

8月24日(金) 二学期スタート

なつやす きそく ただ じかん 夏休みは規則正しい時間に いむ 食事をとろことができましたか。 こがっき きゅうしょく 二学期の給食がスタートしまし こんがっき けんこう 今学期もみなさんの健康を かんが きゅうしょくづく 考えた給食作りにつとめます。 きょうどしょく ぎょうじじしょくにんき 郷土食、行事食、人気メニュー よてい も予定していますので、楽しみ にしていてくださいね。

27日(月) 残暑をのりきろう

む な がだ 暑い夏は体をクールダウンさ おんど ちょうせい たいりょく しょうもう せる温度調整に体力を消耗し りっ しょくじ 率よく食事をとりたいものです なつ たいよう 夏の太陽をたっぷり浴びた夏野 さい 菜はビタミン、ミネラルが豊富 がらだ で、体のだるさを回復させます。 なつやさい 夏野菜を食べて残暑をのりきり ましょう。

28日(火) <u>メン</u>

かまくらじだい すいでん うらさく こ 鎌倉時代に水田の裏作として小 じぎ さいばい ちゅうごく つく ぎ 麦が栽培され、中国のメン作りの技 しょくよく こう じゅつった にほん ズ ぎます。また食欲もなくなるので効 術が伝わり、日本のしょうゆ作りの技 じゅっぁ えど_ じだい いま 術が合わさり、江戸時代には今のよ た うなうどんが食べられるようになりま **きょう** した。 今日はかつおぶしでとっただ しる vさい い ごもく し汁にとりにくと野菜を入れた五目う じる ひさ きゅうしょく どん汁です。久しぶりの給食のメン **が** を味わいましょう。

29日(水) さば

1300年前ころ日本海の福井 けん ないい きょうとう 県から内陸の京都府まで朝廷 けんじょう はこ かいどう \献上さばを運んだ街道があ かいどう にほん いさん の、さば街道として日本遺産に とうろく 登録されています。さばには生 いかつしゅうかんびょうよぼう からだ 活習慣病を予防する体によい あぶらが 脂が含まれています。昔の人も た けんこう 食べろと健康にかろことを感じて いたのかもしれませんね。

30日(木) ビタミンC

む じゃくすい すいみんぶそく 暑さで熟睡できず、睡眠不足 こなっていませんか。 そんな症 ラじょうとき 状の時には、ビタミンCがおす すめです。 オレンジやレモンな ぉぎな とで補うことができます。 いっぺ た んにたくさん食べなくても給食 のように少しずつ食べると食べ やすいですね。

31(金) にくどうふ

にくどうふとは豚肉と豆腐の煮 もの なべりょうり 物です。鍋料理のすきやきと似 とうふ ていますが、豆腐がメインでた t りょうり まごにつけて食べない料理とさ とうふ れています。 豆腐はたんぱく質 のほかにイソフラボン、リノール 診。 酸、カルシウム、レシチンなども ☆ はなん
含まれる質のよい食品です。に くどうふをおいしく食べましょう。