

7

月

給食だより

もぐもぐ☆ランチ

「給食カレンダー」

No.7
令和6年6月30日



大仙市仙北学校給食センター
「もぐもぐランチ HOUSE」

月	火	水	木	金
<p>1日</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>やきとり</p> <p>もやしゆかり和え</p> <p>豚汁※</p> <p>※豚肉には、ビタミンB1と 呼ばれる栄養素が多く入 っています。このビタミン B1には、疲れをとってく れる働きがあります。</p>	<p>2日</p> <p>※横断小：4年なし</p> <p>夏野菜カレー※</p> <p>牛乳</p> <p>糸かんでんサラダ</p> <p>アップルシャーベット</p> <p>※夏野菜のかぼちゃやピーマ ン、なす、枝豆などが入 っています。夏野菜は、体を 冷やしてくれる働きや夏バ テしない体づくりをサポート してくれます</p>	<p>3日</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>ショーロンポー2コ</p> <p>春雨サラダ</p> <p>レタスの中華スープ※</p> <p>※レタスの日本名は「ちしゃ」と いいます。サラダ菜・サ ニーレタス・リーフレタ ス・サンチュ・・・品種 改良によってたくさんの 種類のレタスがあります。</p>	<p>4日</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>モウカさめ塩 麺 カレー 焼き※</p> <p>筑前煮</p> <p>切干大根のみそ汁</p> <p>※モウカさめは宮城県の三陸 沖でとれました。サメは、 切り身としてお店に並ぶよ りも、はんぺんなどの練り 製品の材料に使われること が多い魚です。</p>	<p>5日</p> <p>米粉コッペパン</p> <p>牛乳</p> <p>星のハンバーグ※</p> <p>キャベツソテー</p> <p>根菜のポトフ</p> <p>チョコ大豆クリーム</p> <p>七夕デザート※</p> <p>※日曜日は七夕です。晴れる といいですね。</p>
<p>8日</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>ふっくら肉だんご2コ</p> <p>ひじきと厚揚げの炒り煮※</p> <p>じゃがいものみそ汁</p> <p>※厚揚げは、豆腐を厚めに切 り、油で揚げて作ります。 表面だけを油で揚げ、中は 豆腐の状態を保つよう に作るので生揚げとも呼 ばれます。</p>	<p>9日</p> <p>プルコギ丼</p> <p>牛乳</p> <p>ほうれんそうのナムル</p> <p>トマトとモロヘイヤのスープ※</p> <p>すだちゼリー</p> <p>※夏野菜のモロヘイヤ独特の ねばり気が出てとろっと したすまし汁です。ねばね ばの中にはたくさんの栄 養があります。</p>	<p>10日</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>ささみ梅しそフライ</p> <p>切干大根のふくめ煮</p> <p>にゅうめん</p> <p>のり納豆ふりかけ※</p> <p>※今日は7(な)と10(と う)で納豆の日です。関西 での納豆の消費拡大のため に関西限定で制定したのが 始まりだそうです。</p>	<p>11日</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>春巻</p> <p>チンジャオロース</p> <p>ワンタンスープ※</p> <p>※ワンタンは中国の料理。汁 に浮く様子が空に浮かぶ雲 に見えることから、白い雲 の汁と呼ばれるようになって たそうです。</p>	<p>12日</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>いわしのみぞれ煮</p> <p>れんこんのきんぴら</p> <p>せんべい汁</p> <p>※もうすぐ夏休みですね。夏 休み中も、早ね・早起き・ 朝ごはん、毎日元気に過 ごしましょう。暑くなると、 食欲が低下しますが、夏バ テ対策には、しっかりと食 事をとることが大切です。</p>
<p>15日</p> <p>海の日</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>ハヤシライス</p> <p>ブロッコリーサラダ</p> <p>メロンゼリー※</p> <p>※メロンという名前は、ギリ シャ語の「リンゴのような ウリ」が語源です。メロン の原産地はインドといわ れ、古代エジプトでは、す でに栽培され、東西に伝わ ったと言われています。</p>	<p>16日</p> <p>ハヤシライス</p> <p>牛乳</p> <p>ブロッコリーサラダ</p> <p>メロンゼリー※</p> <p>※メロンという名前は、ギリ シャ語の「リンゴのような ウリ」が語源です。メロン の原産地はインドといわ れ、古代エジプトでは、す でに栽培され、東西に伝わ ったと言われています。</p>	<p>17日</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>さばのまるやかしょうゆ煮</p> <p>切干大根の甘酢和え※</p> <p>にらたまみそ汁</p> <p>※お酢には、食べ物がくさる のを防いだり、体の疲れを とってくれたりする働き があります。</p>	<p>18日</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>豚肉のかりんと揚げ</p> <p>塩こんぶ炒め</p> <p>じゅんさい汁※</p> <p>※秋田の夏の味覚じゅんさい は三種町森岳地区の特産品 です。世界自然遺産「白神山 地」からそそぐ水で育った、 びるんと透明な膜につつま れた水草の一種です。</p>	<p>19日</p> <p>ナン</p> <p>ジョアプレーン味</p> <p>ドライカレー</p> <p>大根とわかめのサラダ</p> <p>ポパイスープ</p> <p>プラマンジェ風デザート※</p> <p>※プラマンジェはフランス語 で「白い食べ物」を意味す るデザートです。もうすぐ パリオリンピックですね。 日本から応援しましょう！</p>

暑さ本番です！ 体調を整え、こまめな水分補給を

熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べること、こまめに水分補給を行うことが大切です。喉が渇いていなくても1時間ごとにコップ1杯程度の水分をとるようにしましょう。また、汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給します。

スポーツドリンクは手作りできます！

みず	水...1ℓ	砂糖...40~80g
しょうゆ	食塩...1~2g	(4~8%)
	(0.1~0.2%)	レモン汁...お好みで



二十四節気

7月6日 「小暑」
梅雨明けが近づき、暑さが本格的になる頃。ハスの花が咲き始め、セミが鳴き始める。

7月22日 「大暑」
快晴が続く、気温が上がり続ける頃。夏の土用の時期。空には雲の峰が高々とそびえるようになる。

熱中症予防 4つのポイント

<p>暑さを避ける</p> <p>涼</p>	<p>日差しを避ける</p>	<p>水分・塩分補給</p>	<p>体調を整える</p>
-------------------------------	-----------------------	-----------------------	----------------------

参考：文部科学省 中学生用食育教材「食」の探究と社会への広がり

給食費の第3期納付期限(口座振替)は7月25日です。