

7

月

給食だより

No.7

令和6年6月30日

もぐもぐ☆ランチ



「給食カレンダー」

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
1日 ごはん 牛乳 やきとり もやしゆかり和え 豚汁※ ※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。	2日 <small>※横断小：4年なし</small> 夏野菜カレー※ 牛乳 糸かんでんサラダ アップルシャーベット ※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	3日 ごはん 牛乳 ショーロンポー2コ 春雨サラダ レタスの中華スープ※ ※レタスの日本名は「ちしゃ」 といひます。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。	4日 ごはん 牛乳 モウカさめ塩 麺 カレー 焼き※ 筑前煮 切干大根のみそ汁 ※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。	5日 米粉コッペパン 牛乳 星のハンバーグ※ キャベツソテー 根菜のポトフ チョコ大豆クリーム セタデザート※ ※日曜日はセタです。晴れる といひですね。
8日 ごはん 牛乳 ふっくら肉だんご2コ ひじきと厚揚げの炒り煮※ じゃがいものみそ汁 ※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。	9日 プルコギ丼 牛乳 ほうれんそうのナムル トマトとモロヘイヤのスープ※ すだちゼリー ※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。	10日 ごはん 牛乳 ささみ梅しそフライ 切干大根のふくめ煮 にゅうめん のり納豆ふりかけ※ ※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。	11日 ごはん 牛乳 春巻 チンジャオロース ワンタンスープ※ ※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 そうです。	12日 ごはん 牛乳 いわしのみぞれ煮 れんこんのきんぴら せんべい汁 ※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。
15日 海の日 	16日 ハヤシライス 牛乳 ブロッコリーサラダ メロンゼリー※ ※メロンという名前は、ギリ シヤ語の「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。	17日 ごはん 牛乳 さばのまるやかしょうゆ煮 切干大根の甘酢和え※ にらたまみそ汁 ※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。	18日 ごはん 牛乳 豚肉のかりんと揚げ 塩こんぶ炒め じゅんさい汁※ ※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。	19日 ナン ジョアプレーン味 ドライカレー 大根とわかめのサラダ ポパイスープ プラマンジェ風デザート※ ※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！

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



がんばれ日本!

にじゅうしせつき
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



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

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。