

今月のよてい

7月1日(水)…げんきっ子こんだて

今月のテーマは、『半夏至もち』です。

半夏至(7月2日)をさきどりして、1日早く半夏至もちがつきます。

7月2日(木)…西部小学校、西部中学校、高野口中学校のみなさんによる

セレクト給食(デザート)です。

7月7日(水)…七夕の日になんで、「天の川」を連想する『うおそうめん』が入った
そうめんじるです。

橋本市でとれた今月のやさい

たまねぎ、赤たまねぎ、ねぎ、にんにく、
なす、きゅうり、こまつな、キャベツ、

ピーマン、にんじん、

かぼちゃを取り

入れる予定です。

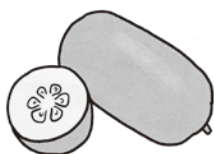


| 水 1 | 木 2 | 金 3 |
|--|--|---|
| げんきっ子こんだて ぶたキムチどん 牛乳 赤 おむぎごはん 黄 (さけ 1.5) ぶたにく 40 赤 (しょうが 1 緑) にんにく 1.5 緑 はくさいキムチ 20 緑 しるねぎ 10 緑 たまねぎ 30 緑 はくさい 30 緑 にら 2.4 緑 (ごまあぶら 0.5 みりん 1) (さとう 2 しょうゆ(濃) 6) こんぶあえ きゅうり 25 緑 キャベツ 10 緑 しおこんぶ 1 赤 半夏至もち 1こ 黄 (7月2日半夏至) 646 | こくとうパン 黄 牛乳 赤 ビーフシチュー ぎゅうにく 30 赤 にんじん 15 緑 たまねぎ 60 緑 じゃがいも 60 黄 マッシュルーム 5 緑 ひよこめ 5 赤 (ビーフシチューのもと9 デミグラスソース3 スープストック1 しお 0.1 こしょう 0.02 にんにく 0.5) かいそうのサラダ かいそうミックス0.8 緑 きゅうり 10 緑 コーン 10 緑 あかたまねぎ 5 緑 (ねぎごまドレッシング 4.2) りんごシャーベット 1こ 黄緑 689 | ごはん 黄 牛乳 赤 さけのしおやき さけ 1きれ 赤 おひたし はくさい 40 緑 こまつな 20 緑 しめじ 10 緑 かつおぶし 0.5 赤 (しょうゆ(濃) 2.2 さとう 0.8) みそしる とうふ 20 赤 わかめ 0.5 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 20 緑 あぶらあげ 5 赤 ねぎ 5 緑 (かつおだし 1.5 みそ 12) |
| 月 6 | 火 7 | 水 8 |
| ごはん 黄 牛乳 赤 ぶたにくとあつあげのみそに ぶたにく 30 赤 あつあげ 60 赤 たまねぎ 40 緑 にんじん 10 緑 いんげん 6 緑 しいたけ 0.6 緑 (かつおだし 0.1 みそ 7.2) (さとう 2.4 しょうゆ(淡) 1.2) ひじきときゅうりのサラダ きゅうり 15 緑 ハム 5 黄 ひじき 1 赤 はるさめ 5 黄 (さとう 0.2 しょうゆ(濃) 0.6) (しょうゆ(濃) 2.8 す 1.4) (さとう 1.1 ごまあぶら 0.2) からし 0.06 ミニトマト 2こ 緑 674 | うめごはん 黄 牛乳 赤 さばのしょうがに 1きれ 赤 なすびのどろぼ なす 25 緑 きゅうり 5 緑 (みそ 4.5 す 2.5) (さとう 3) たなばたじる うおそうめん 10 赤 たまねぎ 15 緑 あぶらあげ 5 赤 とうふ 20 赤 オクラ 3 緑 ねぎ 3 緑 (だしこんぶ 1 かつおだし 1.5) (しょうゆ(淡) 4 しお 0.3) | パン 黄 牛乳 赤 ハンバーグきのこソース ハンバーグ 12 赤 きのこミックス 4 緑 (デミグラスソース 4 ケチャップ 4) (ソース 1 さとう 0.12) ボイルブロッコリー ブロッコリー 25 緑 (あおじそドレッシング 4.2) ミネストローネ ベーコン 10 赤 じゃがいも 20 黄 ABCマカロニ 5 黄 いんげん 5 緑 ダイストマト 10 緑 たまねぎ 15 緑 にんじん 5 緑 セロリー 2 緑 パセリ 0.2 緑 (コンソメ 1.5 しょうゆ(淡) 0.27) (しお 0.1 こしょう 0.02) 665 |
| 木 9 | 金 10 | |
| げんりょうごはん 黄 牛乳 赤 ちくわのいそべあげ ちくわ 2きれ 赤 (あおりのり 0.3 てんぷらこ 7) ひやしうどん うどん 60 黄 あぶらあげ 3 赤 にんじん 5 緑 きゅうり 15 緑 しいたけ 1 緑 かまぼこ 5 赤 しんしょうが 1 緑 (さとう 0.2 しょうゆ(淡) 0.5) (みりん 0.2) うどんつゆ こぶくろ 1ふくろ | なつやさいのカレー 牛乳 赤 ターメリックライス黄 ぎゅうにく 30 赤 かぼちゃ 30 緑 たまねぎ 50 緑 なす 10 緑 にんじん 10 緑 ピーマン 5 緑 スズキーニ 10 緑 にんにく 0.5 緑 しょうが 0.5 緑 (カレールー 13 カレーこ 0.25) (ケチャップ 3 ソース 0.75) (スープストック 0.5 しお 0.13) じゃこサラダ だいこん 20 緑 きゅうり 10 緑 ちりめんじゃこ 5 赤 あかたまねぎ 8 緑 (さとう 2.5 しょうゆ(淡) 2.5) (す 3.3) ふくじんづけ 10 緑 628 | |
| 土 13 | 日 14 | 月 15 |
| ごはん 黄 牛乳 赤 はっぼうさい ぶたにく 20 赤 うずらたまご 20 赤 えび 20 赤 いか 20 赤 たまねぎ 20 緑 はくさい 60 緑 たけのこ 10 緑 しいたけ 1 緑 もやし 20 緑 にんじん 15 緑 しょうが 2 緑 (ちゅうかスープ 2.8 でんぶん 2) あげギョーザ 小2こ 赤黄 中3こ ふりかけ 1ふくろ 803 | げんりょうパン 黄 牛乳 赤 なつやさいのスパゲティ スパゲティ 60 黄 ベーコン 10 赤 たまねぎ 45 緑 なす 15 緑 しめじ 5 緑 ピーマン 4 緑 にんにく 1 緑 (オリーブあぶら 0.5 スープストック 1) (さとう 0.1 しお 0.1) (こしょう 0.02 ワイン 0.5) (イソヨルソ 13) とうもろこし 1きれ 緑 フルーツしらたま ナタデココ 10 黄 しらたまだんご 25 黄 ミックスフルーツ 50 緑 (みかん・もも・パインアップル) (さとう 1 みず 10) 669 | ごはん 黄 牛乳 赤 やきとり とりにく 60 赤 (おろししょうが 0.5 にんにく 0.5) (さとう 1.5 しょうゆ(濃) 3) (さけ 1 りんごピューレ 1) すのもの きゅうり 20 緑 わかめ 1 赤 ちりめんじゃこ 5 赤 (しょうゆ(濃) 0.45 す 4.5) (さとう 2.3 しお 0.3) あさりのみそしる あさり 10 赤 たまねぎ 15 緑 あぶらあげ 5 赤 えのきたけ 6 緑 ねぎ 5 緑 (かつおだし 1.5 みそ 12) 659 |
| 火 16 | 水 17 | |
| パン 黄 牛乳 赤 えびフリッターのチリソース えびフリッター 60 (チリソース 3 ケチャップ 2) (さとう 0.6) ボイルやさい ブロッコリー 15 緑 キャベツ 20 緑 コーン 5 緑 (わふうごまドレッシング 5) ワンタンスープ ワンタン 25 黄赤 にんじん 5 緑 しいたけ 1 緑 はくさい 40 緑 たけのこ 7 緑 ねぎ 5 緑 もやし 15 緑 しんしょうが 1 緑 (しょうゆ(淡) 5 さけ 1) (とりがらすープ 6 ちゅうかスープ 1) 694 | ひつまぶしふう 牛乳 赤 ませごはん おむぎごはん 40 赤 あなご 40 赤 (さとう 3 みりん 2) (しょうゆ(濃) 4) きざみりのりこぶくろ 1ふくろ 赤 とうがんじる とうがん 30 緑 とうふ 20 赤 かまぼこ 10 赤 にんじん 10 緑 えのきたけ 6 緑 みょうが 3 緑 あぶらあげ 6 赤 (しょうゆ(淡) 4 しお 0.6) (かつおだし 1.5) えだまめ 40 緑 681 | |

給食のレシピ紹介

《材料》 4人分

| | | | |
|-----------|------|----------|--------|
| とうがん | 120g | うすくちしょうゆ | 小さじ3 |
| とうふ | 1/4丁 | 塩 | 小さじ1/2 |
| かまぼこ | 1/4枚 | だし汁 | 適量 |
| にんじん | 1/3本 | | |
| えのきたけ | 1/4株 | | |
| ねぎ | 少々 | | |
| みょうが(あれば) | 1個 | | |
| あぶらあげ | 1枚 | | |



~冬瓜(とうがん)じる~

《作り方》暑い夏にぴったりのあっさりしたすまし汁です。

- ①とうがんは皮を厚くむき、わたを取り、食べやすい大きさに切る。
※最近では、カットされたものも店頭にてあります。
- ②かまぼこ、にんじんはうす切り、えのきたけは、右つきをとり3つに切る。油揚げは油抜きをし、うす切りにする。
- ③とうふはさいの目切りにする。
- ④ねぎは、小口切り、みょうがは半分に切りうすくスライスする。
- ⑤鍋にだしをわかし、①②の材料を入れ加熱する。
- ⑥材料に火が通ったら、調味料を入れ豆腐を加え、ねぎ(みょうが)を入れできあがりです。

夏野菜の美味しい季節です



三色栄養

黄

熱や力のもとになる食品
(こく類・いも・あぶら・さとう)

赤

からだをつくる食品
(肉・乳・卵・魚・豆・海そう)

緑

からだの調子をととのえる食品
(やさい・くだもの・きのこ)

★材料購入の都合により
献立を変更することが
あります。

夏休みの食生活のポイント



もうすぐ待ちに待った夏休みですね。暑い夏の間を元気に過ごすためには、「早寝早起き」の規則正しい生活と、栄養バランスの良い、1日3回の食事が大切です。夏休みの食生活のポイントを紹介します。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を！

主食・主菜・副菜をそろえることで、栄養のバランスがよくなります。副菜には、夏に必要なビタミン・ミネラルをたくさんふくんだ夏野菜を多く取り入れましょう。牛乳や果物をプラスすると、バランスがさらによくなります。

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|--|
| <p>主食 主にエネルギーのもとになる食べ物</p> <p>ごはん パン めん類</p> | + | <p>主菜 主に体をつくるもとになる食べ物</p> <p>肉、魚、卵、大豆製品などが中心となるおかず</p> | + | <p>副菜 主に体の調子をとのえる食べ物</p> <p>野菜、きのこ、海そう類などが中心となるおかず</p> | + | <p>トマトやナス、ピーマン、枝豆などの夏野菜を！</p> <p>果物 牛乳</p> |
|---|---|---|---|---|---|--|

考えてみませんか おやつ！

おやつは「お八つ」とも書き、もともと昔の八つ時(2時~4時)に、気分転換を兼ね、軽い食事をしたことから生まれた言葉です。おやつのおいしく方を一緒に考えてみましょう。

時間を決めて食べよう！

時間を決めずにだらだら食べていると、おなかがすかず、食事がきちんと食べられなくなります。また、おし歯になる原因にもなります。



量を決めてから食べよう！

袋ごと、ペットボトルに入ったままとると、ついつい食べすぎてしまいます。お皿に分けたり、コップに注いで量を決めてからいただきます。



栄養のことも考えて

おやつ=甘い物ではありません。食事を補つ意味で、牛乳・乳製品やくだものなどを取り入れ、カルシウムやビタミンの補給をしたいものです。またおにぎりやゆでとうもろこし、ふかしいもなどもおすすめです。



水分補給は水か麦茶で

暑い夏は、おやつと水分補給は分けて考えましょう。水かカフェインを含まない麦茶でこまめにとります。糖分の多いジュースは水分補給に向きません。運動などで大量に汗をかいた場合はスポーツドリンクを上手に活用しましょう。



なつに美味しいやさいクイズ

- Q1** インド生まれで、きれいな紫色をしているよ。実の95%が水分で、たまごのような形をした夏に美味しいこの野菜はなあに？
- Q2** しし(ライオン)の鼻に似ているので、この名前がついたよ。ピーマンの仲間とときどきから~いのもあるこの野菜はなあに？
- Q3** 太陽の光をいっぱい浴びて、真っ赤になった実には栄養たっぷり。夏に負けない体をつくってくれる頼もしいこの野菜はなあに？
- Q4** 夏にとれるこの野菜は冬までおいておくことができるよ。ハロウィーンにも登場する、ビタミンいっぱいのこの野菜はなあに？
- Q5** 黄色のつぶつぶがなかよくいっぱい並んでいて、運動などでつかれたときに食べるといいよ。ゆでるとあまくておいしいこの野菜はなあに？

なつやさいを食べよう！



やさいクイズのこたえ



- Q1: なす
- Q2: ししとう
- Q3: トマト
- Q4: かぼちゃ
- Q5: とうもろこし

日本にきた頃は、食べるためではなく、見るためのものだったようです。