

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。
今年の半夏至は、翌日の7月2日です。

7月7日(火)……七夕こんだて
魚そうめんを天の川に見立てています。

7月10日(金)……恋野小、境原小、城山小のみなさんは
セレクト給食(デザート)です。

橋本市でとれた今月のやさい

なす・たまねぎ・きゅうり・ねぎ・にんにく・
赤たまねぎ・ピーマン・こまつな・にんじん・
キャベツ・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 ごはん 黄 牛乳 赤 ひねどりのすきやきふうに ひねどり 20 赤 やきどらふ 30 赤 いとこんにやく 25 黄 心 5 黄 はくさい 50 緑 たまねぎ 60 緑 にんじん 15 緑 ねぎ 5 緑 しいたけ 0.7 緑 ごぼう 5 緑 (しょうゆ濃) 7 さとう 3.5) じゃこサラダ だいこん 30 緑 きゅうり 10 緑 ちりめんじゃこ 5 赤 (しょうゆ濃) 2 す 2.7) (さとう 2 ごまあぶら 0.5) 半夏至もち 1こ 黄 697	かぼちゃパン 黄 牛乳 赤 チンジャオロースー ぎゅうにく 30 赤 (しょうゆ濃) 1.2 さけ 1.5) (さとう 0.5) たけのこ 35 緑 たまねぎ 60 緑 ピーマン 15 緑 あかピーマン 6 緑 もやし 40 緑 しいたけ 0.8 緑 (にんにく 1 ちゅうかスープ 1) (さとう 0.8 オイスター 2) (こしょう 0.04 しょうゆ濃) 4) (さけ 1 あぶら 0.5) でんぶん 1 フライビーンズ だいず 35 赤 でんぶん (しょうゆ濃) 1.8 さとう 1.8) (みりん 0.5) ミニトマト 2こ 緑 642	ごはん 黄 牛乳 赤 さけのしおやき さけ 1きれ 赤 (しお 0.4) ひじきとえだまめのおかかあえ キャベツ 20 緑 えだまめ 10 緑 ひじき 1.2 赤 かつおぶし 0.8 赤 あかたまねぎ 5 緑 (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 あぶらあげ 5 赤 しいたけ 0.7 緑 じゃがいも 15 黄 ブッキーニ 8 緑 (みそ 11 かつおだし 1.2)
月 6	火 7	水 8
ごはん 黄 牛乳 赤 マーボーナス なす 70 緑 ぶたミンチ 40 赤 たまねぎ 65 緑 にんじん 15 緑 ねぎ 10 緑 たけのこ 10 緑 (しょうゆ 1 にんにく 1) (はっちょうみそ 8 ちゅうかスープ 1) (さとう 2 さけ 2) (トウバンジャン 0.5 テンメンジャン 0.2) (でんぶん 2 あぶら 0.5) ばいにくあえ きゅうり 20 緑 ちくわ 5 赤 あかたまねぎ 20 緑 ばいにく 2 緑 (さとう 0.2 しょうゆ濃) 0.5) アーモンドミニフィッシュ 1ふくら 赤黄 700	ごはん 黄 牛乳 赤 やきとり とりにく 60 赤 (みそ 8 さとう 2) (さけ 2 みりん 2) (しょうゆ濃) 1) ごまあえ キャベツ 25 緑 こまつな 10 緑 もやし 10 緑 あかたまねぎ 10 緑 (しょうゆ濃) 2 さとう 1.8) (さとう 0.8) たなばたじる うおそうめん 10 赤 とうふ 30 赤 オクラ 5 緑 にんじん 5 緑 ねぎ 5 緑 えのきたけ 5 緑 (しょうゆ濃) 4 しお 0.1) (かつおだし 1.2)	チーズパン 黄 牛乳 赤 やきビーフン ぶたにく 20 赤 ビーフン 13 黄 たまねぎ 30 緑 にんじん 5 緑 キャベツ 30 緑 ピーマン 5 緑 ねぎ 5 緑 しいたけ 0.5 緑 にら 5 緑 もやし 15 緑 (しお 0.1 こしょう 0.02) (しょうゆ濃) 2 オイスター 1.5) (さけ 1 ちゅうかスープ 1) あぶら 1 とうもろこし 1きれ 緑 ミニトマト 2こ 緑 652
木 9	金 10	
とりにくの ぴりからどん おぎごはん 黄 とりにく 50 赤 でんぶん (さけ 1.5 しょうゆ濃) 1.5) (しょうゆ 0.5) にんじん 15 緑 たまねぎ 50 緑 たけのこ 20 緑 ピーマン 10 緑 しいたけ 0.6 緑 (しょうゆ濃) 5 にんにく 1) (さとう 3 オイスター 1.5) (トウバンジャン 0.5 さけ 2) あぶら 0.5 しんしょうがのサラダ きゅうり 30 緑 しんしょうが 2 緑 ハム 5 赤 あかたまねぎ 10 緑 (コールスロートレッシング 4)	ごはん 黄 牛乳 赤 かんとうに とりにく 20 赤 うずらたまご 20 赤 がんもどき 30 赤 じゃがいも 40 黄 だいこん 40 緑 にんじん 10 緑 こんにやく 20 黄 (しょうゆ濃) 3.5 しょうゆ濃) 2) (さとう 3 みりん 1) (さけ 1 かつおだし 0.5) すのもの わかめ 0.5 赤 きゅうり 20 緑 ちくわ 5 赤 (す 3 しお 0.2) (さとう 1.8 しょうゆ濃) 0.5) マンゴープリン 1こ 黄 731	
月 13	火 14	水 15
うめごはん 黄 牛乳 赤 ピーマンのにくづめフライ 1こ 赤 緑 ボイルキャベツ キャベツ 35 緑 (ソースこぶくろ 1ふくら) ぶたじる ぶたにく 10 赤 とうふ 20 赤 にんじん 5 緑 ごぼう 5 緑 さといも 20 黄 だいこん 10 緑 こんにやく 5 黄 ねぎ 5 緑 あぶらあげ 5 赤 (みそ 11 かつおだし 1.2)	パン 黄 牛乳 赤 マーマレードチキン とりにく 60 赤 でんぶん (おろしにんにく 0.5 しお 0.25) (こしょう 0.01) マーマレード 8 しょうゆ濃) 2) しるワイン 1.5) コーンポタージュスープ ベーコン 5 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 45 緑 コーン 15 緑 コーンクリーム 10 緑 パセリ 0.5 緑 きゅうりにゅう 20 赤 (ポタージュのもと 9 コンソメ 0.5) (しお 0.2 こしょう 0.02)	なつやさいカレー 牛乳 赤 ごはん(ターメリックライス) 黄 ぎゅうにく 25 赤 かぼちゃ 30 緑 たまねぎ 60 緑 なす 15 緑 にんじん 10 緑 ピーマン 3 緑 さやいんげん 8 緑 じゃがいも 20 黄 ブッキーニ 5 緑 マッシュルーム 5 緑 (にんにく 0.5 しょうゆ 0.5) (カレールー 12 カレーこ 0.1) (ケチャップ 3 ソース 2) コンソメ 1 しお 0.15) フルーツしらたま ミックスフルーツ 50 緑 しらたまだんご 20 黄 (みかん・もも・パインアップル) ナタデココ 10 緑 シロップ(さとう 3 みず 15) ふくじんづけ 10 緑 747
木 16	金 17	
げんりょうパン 黄 牛乳 赤 やきそば やきそばめん 70 黄 ぶたにく 20 赤 いが 20 赤 たまねぎ 20 緑 キャベツ 50 緑 にんじん 10 緑 たけのこ 10 緑 あおりのり 0.2 赤 (ソース 0.2 しお 0.1) (こしょう 0.02 あぶら 0.5) じゃがいもとパプリカのサラダ じゃがいも 20 黄 パプリカ 7 緑 きゅうり 15 緑 あかたまねぎ 10 緑 (ねぎごまドレッシング 5.5) フローズンヨーグルト 1こ 赤 783	ひつまぶしふう ませごはん おぎごはん 黄 あなご 40 赤 (さとう 3 みりん 2) (しょうゆ濃) 4) きざみりこぶくろ 1こ 赤 どろぼうなす なす 25 緑 きゅうり 15 緑 (みそ 3 す 1.5) (さとう 2) とうがんじる とうがん 30 緑 かまぼこ 5 赤 あぶらあげ 5 赤 えのきたけ 5 緑 にんじん 5 緑 とうふ 30 赤 ねぎ 5 緑 (みりん 0.4 しょうゆ濃) 3) (しお 0.4 かつおだし 1.2)	

給食のレシピ紹介

《材料》 4人分
 とうがん 120g
 とうふ 1/4丁
 かまぼこ 1/4枚
 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

うすくちしょうゆ 小さじ3
 塩 小さじ1/2
 だし汁 適量



~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ちスライスする。
 - 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。食事を補う意味で、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。