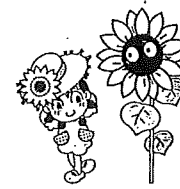




7月 こんだて カレンダー

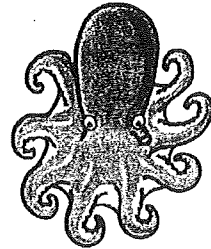


月	火	水	木	金	
1日	2日	3日	4日	5日	
ごはん 夏野菜のチーズ焼き ささみのサラダ トマトと卵のスープ 牛乳	たこめし ちくわの照り煮 きゅうりのごま酢和え 豆腐のみそ汁 牛乳	ごはん サバの竜田揚げ ゆかり和え かき玉汁 牛乳	チャーハン ツナのおひたし 肉団子スープ 牛乳	ごはん いか焼き 干草漬 七夕そうめん 牛乳	
8日	9日	10日	11日	12日	
ごはん トビウオのからしあげ 夏野菜のごまみそ和え すまし汁 牛乳	蕎麦ごはん ささみのごまフライ はりはり漬け かぼちゃのみそ汁 牛乳	わかめごはん みそラーメン ツナのレモンソース和え パインゼリー 牛乳	ごはん 肉じゃが 五色和え ミニトマト 牛乳	ごはん 豚肉のキムチ炒め ワンタンスープ オレンジ 牛乳	
15日	16日	17日	18日 食の日	19日	
うみの日 海の日	ごはん(特裁米) マーボー豆腐 冷やしビーフン メロン 牛乳	ごはん(特裁米) なすと鶏肉の辛味炒め えのきのすましじる ゆでトウモロコシ 牛乳	ごはん トビウオのラビゴットソースかけ ポテトリヨネーズ コンソメスープ 牛乳	ごはん 夏野菜カレー 福神漬け トマトときゅうりの甘酢和え 牛乳	
<p>熱中症にならないためには？</p>					
1日3食バランスよく食べよう	体調の悪い時は運動をひかえよう	汗をかく習慣をつけよう	こまめな水分補給をしよう	日陰で休けいしよう	十分な睡眠をとろう

一口メモ

7月2日 (半夏生)

夏至から数えて11日目を半夏生と言います。昔は、この時期までに田植えを終わらせることが良いとされてきました。そして、くっついたら離れないタコの足のようになり、苗が大地に根付くようにと願いを込められてタコを食べるようになりました。給食では、タコとニンジン、油揚げや新ショウガを入れた「タコ飯」を出します。苗が根付くように願いを込めながら食べましょう。



7月7日 (七夕)

7月7日は七夕ですね。この日は、織姫と彦星が年に一度出会うことができるという伝説があります。この日は七夕献立でそうめん汁と七夕ゼリーを出します。そうめんを天の川のようにおくらを空に浮かぶ星のように見立てて作りました。七夕ゼリーの中には、星型のナタデココが入っています。



7月11日 (大豆の花)

五色和えの中に、黄色い卵のようなものが入っています。これは、大豆の華という食品で、大豆を丸ごと使って細かくしたものです。卵の代わりに入れてみました。大豆は畑の肉と呼ばれるほど、みんなのからだづくしつぷく身体を作るもとになるたんぱく質がたくさん含まれています。他にもお

なかの調子を整える食物繊維も多く含まれています。大豆の栄養を丸ごと残さずいただいて元気な体を作りましょう。

7月8日 (歯の日)

毎月8がつく日は、歯の日とし、かみごたえのあるものを出します。今月8日の歯の日には、麦ごはん、ささみのごまフライ、はりはり漬けを出します。よく噛むことは、脳への刺激や、肥満の予防にもつながります。奥歯でしっかり噛みましょう。



7月19日【丹後・食の日】

毎月19日は、丹後・食の日です。京丹後市でとれた旬の食材をたくさん使った献立です。この日使っている京丹後市産の食材は、特別栽培米、ニンニク、玉ねぎ、じゃがいも、かぼちゃ、ニンジン、ナス、ピーマン、トマト、キュウリ、スイカ、牛乳です。夏にはこのようにおいしい野菜や果物がたくさんあります。食事の時だけでなく、おやつの際にも野菜や果物を食べて熱中症を防ぎましょう。トマトやキュウリなどの野菜にも水分は多く含まれています。熱中症予防として、飲み物や野菜等から水分をこまめにとるようにしましょう。

