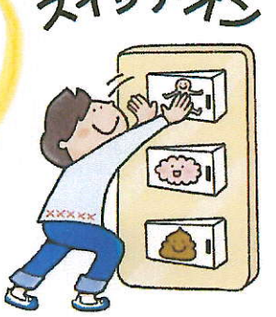
きゅうしょくカレンダー 7月

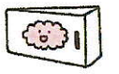


なつやすみも 夏休みも 朝食で3つのスイッチオン

体のスイッチ

朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

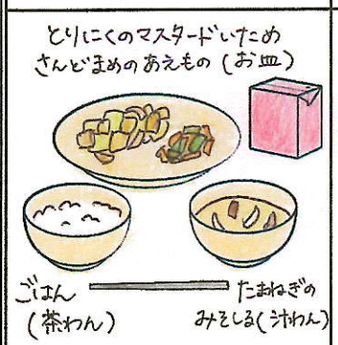
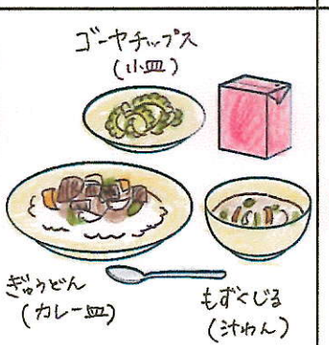
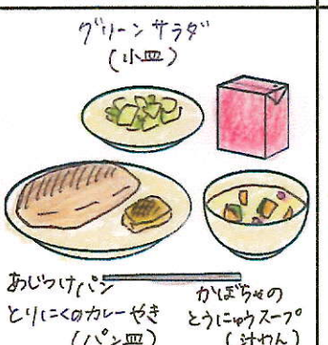
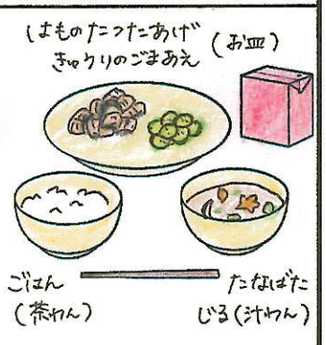
脳のスイッチ

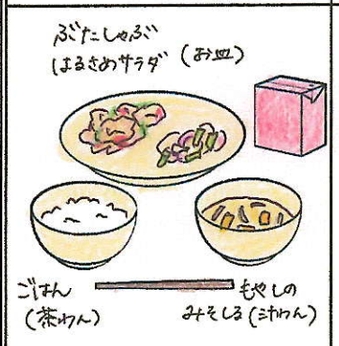
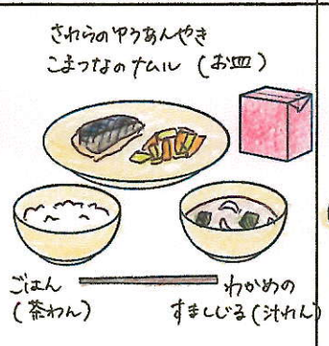
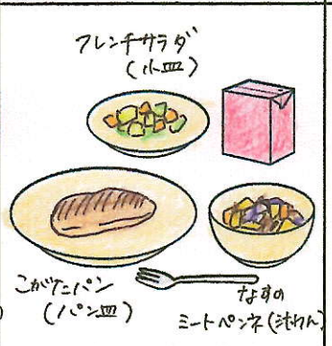
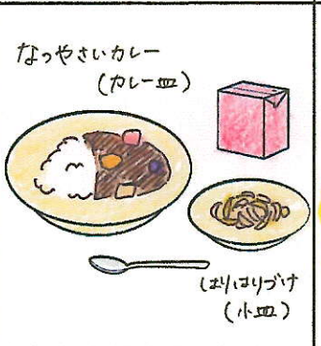


ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ

体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

	3（月）	4（火）	5（水）	6（木）	7（金）
はいぜん					
赤	ぎゅうにゅう、とりにく、あぶらあげ ちゅうみそ	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、もずく	ぎゅうにゅう、とりにく、ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ちゅうみそ あぶらあげ、しおこんぶ	ぎゅうにゅう、はも
緑	キャベツ、たまねぎ、にんじん さんどまめ、あおねぎ	にんじん、**久御山町のたまねぎ** あおねぎ、ゴーヤ、えのきだけ	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、セロリ にんじん、かぼちゃ	ホールコーン、たまねぎ、ごぼう にんじん、あおねぎ まんがんじとうがらし	しょうが、にんにく、きゅうり にんじん、ほししいたけ、あおねぎ
黄	ごはん、サラダあぶら、さとう、ごま	むぎごはん、さとう、かたくりこ サラダあぶら	あじつけパン、サラダあぶら	ごはん、うどん、サラダあぶら さとう	ごはん、ごまあぶら、サラダあぶら かたくりこ、さとう、ごま、そうめん
ひとくちメモ	**○×クイズ①** 「からし」は、「つぶマスタード」をすりつぶしたものである。 こたえ① ：× どちらも「からし菜」という植物の種からつくられていますが、原料となるからし菜の種類がちがいます。	**○×クイズ②** 「ゴーヤ」は別名「にがうり」という。 こたえ② ：○ ゴーヤは、別名「にがうり」、「つるれいし」といいます。独特の苦みがあることからこの名前がつきました。熟食では、油で揚げて食べやすいチップスにしました。	**○×クイズ③** 300年以上前、セロリは魔除けとして使われていた。 こたえ③ ：○ 古代ギリシャ・ローマ時代には、おなかの調子を調える薬、香料、麗除けなどとして利用されていたそうです。	**○×クイズ④** とうもろこしには、粒が白いものや、黄色と白が混ざったものがある。 こたえ④ ：○ 黄色い粒のとうもろこしを「コーンデント種」、白い粒を「シリオン種」、黄色と白の粒が混ざったものを「バイカラー種」といいます。	**○×クイズ⑤** はもの大きさは、手のひらにのるくらいの大きさである。 こたえ⑤ ：× はもは、体長2mほどの大きな魚で、見た目はうなぎやあなごに似ています。細かい骨が多く、食べられるように「骨切り」という作業が必要です。

	10（月）	11（火）	12（水）	13（木）	14（金）
はいぜん					**リクエスト給食**
赤	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ハム あぶらあげ、ちゅうみそ	ぎゅうにゅう、さわら、カットわかめ	ぎゅうにゅう、ぎゅうひきにく ぶたひきにく	ぎゅうにゅう、とりにく	ぎゅうにゅう
緑	たまねぎ、しそ、うめぼし、きゅうり もやし、にんじん	こまつな、にんじん、たまねぎ	たまねぎ、にんじん、なす、にんにく キャベツ、きゅうり	にんにく、しょうが、かぼちゃ、トマト たまねぎ、にんじん **久御山町のなす**、きりぼしだいこん	
黄	ごはん、サラダあぶら、はるさめ ごまあぶら、さとう	ごはん、さとう、ごまあぶら、ごま	こがたパン、ペンネ、サラダあぶら さとう、オリーブオイル	ごはん、サラダあぶら、じゃがいも さとう	ごはん
ひとくちメモ	**○×クイズ⑥** 「はるさめ」は、小麦粉から作られている。 こたえ⑥ ：× はるさめは、緑豆（りょくとう）という豆や、じゃがいもやさつまいものでんぷんから作られています。	**○×クイズ⑦** 小さい「さわら」は呼び方（名前）が変わる。 こたえ⑦ ：○ さわら体長をするにつれて名前が変わる出世魚で、体長50cmまでをサゴシ、70cmまでをヤナギ、それ以上大きいものをさわらとよびます。	**○×クイズ⑧** 「なす」の種類は少なく、3種類ほどである。 こたえ⑧ ：× なすは地方によって色々な品種が育てられ、丸形や卵形、棒や白など、色や形も様々です。日本全国で100種類以上のなすが栽培されているそうです。	**○×クイズ⑨** 「夏野菜カレー」には、7種類の野菜が入っている。 こたえ⑨ ：○ 今日の「夏野菜カレー」には、にんにく、しょうが、かぼちゃ、トマト、玉ねぎ、にんじん、なす の7種類の野菜が入っています。味わっていただきましょう！	今年度初めてのリクエスト給食です！どの学級からも、熱意のこもったリクエストを受け取りました。さて、どんなこんだてになったでしょうか…?! お楽しみに♪