



# 7月のお楽しみ給食



## 7月6日(水) かみかみ献立

〈献立〉 ごはん 牛乳  
フリフリ中華炒め シタス入りスープ

### よくかむと…

脳の働きをよくしたり、  
虫歯を防いだり消化をけたり、  
体によいことがたくさんあります。



## 7月7日(木)

### 七夕献立



〈献立〉  
炊き込みちらし寿司 牛乳  
七夕汁 七夕サイダー

七夕サイダーには、  
星形のナタデココが  
入っているよ！

## 7月12日(火)

### わくわく 給食

〈献立〉 ごはん 牛乳  
鶏肉のさっぱり煮 五目スープ

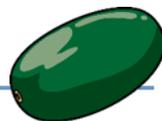
### 食育ピクトグラム



不足しがちな野菜は、スープにするとたくさん食べることができます。  
五目スープには野菜がたくさん入っています！

## 7月14日(木) 八幡食育の日

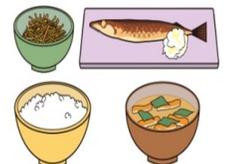
〈献立〉 ごはん 牛乳  
茎わかめのきんぴら あじの竜田揚げ  
冬瓜スープ



### まごわやさしい

バランスのよい食事をするためにと、いれたい食品の頭文字をとってつなげると、「まごわやさしい」

になります。給食では  
普段からたくさん  
取り入れるようにしています。



### 冬瓜のひみつ！

とうがんは漢字で「冬の瓜」と書きますが、旬は夏です。暗くて冷たいところで保存しておけば、冬までおいしく食べられることから、「冬瓜」になったと言われています。ビタミンCを多く含み、むくみをとったり、皮ふの健康を保つのに役立ちます。