

7月

こんだてひょう

京丹後市立吉野小学校
令和4年6月30日

月	火	水	木	金
<p>7月5日【世界の料理 フランス】</p> <p>7月はフランスの料理を紹介し、今月のメニュー「トビウオとラタトゥイユのオープン焼き」は、何年か前から出ているメニューです。ラタトゥイユという料理は夏野菜のなすやトマト、ズッキーニなどの煮込み料理で南フランスでよく食べられています。給食でおなじみ「ジュリエンスープ」もフランス料理で、せん切り野菜のスープという意味です。</p>				<p>半夏生 1</p> <ul style="list-style-type: none"> たこめし じゃがいものそばろに ちくさあえ ぎゅうにゅう 
<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> うめごはん あげどりのごもくいため トマトのわふうあえ かぼちゃのみそしる ぎゅうにゅう 	<p>世界の料理 フランス 5</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん トビウオとラタトゥイユのオープン焼き コーンソテー ジュリエンスープ ぎゅうにゅう 	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん かぼちゃのはるまき だいずとひじきのいりに にらたま汁 ぎゅうにゅう 	<p>七夕 7</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん サバのうめに キャベツとピーマンのこんぶいため たなばたそうめん たなばたゼリー ぎゅうにゅう 	<p>歯の日 8</p> <ul style="list-style-type: none"> むぎごはん とりにくとだいのあまからがらめ ぴりからきゅうり すましじる ぎゅうにゅう
<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ササミのごまフライ トマトのマリネ じゃがいものスープ ぎゅうにゅう 	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん マーボー豆腐 はるさめサラダ ゆでとうもろこし ぎゅうにゅう 	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> タコライス とりにくとレタスのスープ とうにゅうプリン ぎゅうにゅう 	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん トビウオのあおのりてんぷら きりぼしだいこんのソースいため たまねぎのみそしる ぎゅうにゅう 	<p>たんご・食の日 15</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん なつやさいのチーズ焼き うめドレッシングサラダ トマトとたまごのスープ ぎゅうにゅう
<p>18</p> <p>海の日</p> 	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> むぎごはん なつやさいカレー ふくしんづけ フルーツポンチ ぎゅうにゅう 	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> わかめごはん(げんりょう) トマトバジルソースパスタ ぶたにくとやさいのいためもの スイカ ぎゅうにゅう 		<p>7月11日～ 7月15日は、京丹後市産特別栽培米を使用しています。味わっていただきます。</p> 

【夏野菜】 7月の給食には夏野菜がたくさん出てきます。夏野菜といえばトマト、きゅうり、なす、かぼちゃ、おくら、さやいんげん、ピーマン、とうもろこしなどがあげられます。よく見てみると、夏にできる野菜は実を食べるものが多いです。

太陽の光をたっぷり受けて育った夏野菜は、水分をたくさん含むので体温を下げてくれます。その上いろいろなビタミンも含むので体の調子も整えてくれます。夏野菜は「自然の夏ばて予防剤」ともいえるのではないのでしょうか。給食でも毎日いろいろな野菜が出てきます。苦手な人も多いようですが残さず食べましょう。

食べる前 **つくる前**

しっかり手洗い



手についた細菌やウイルスは、水でさっと洗うだけでは、減らすことができません。石けんを使って、手のひらや手の甲、洗い残しの多い指の間やつめの中、親指、手首まで丁寧に洗いましょう。そして清潔なハンカチやタオルで、水気をきちんとふき取りましょう。