

わくわくランチ 7月号



こんげつ きゅうしよくもくひょう
 今月の給食目標

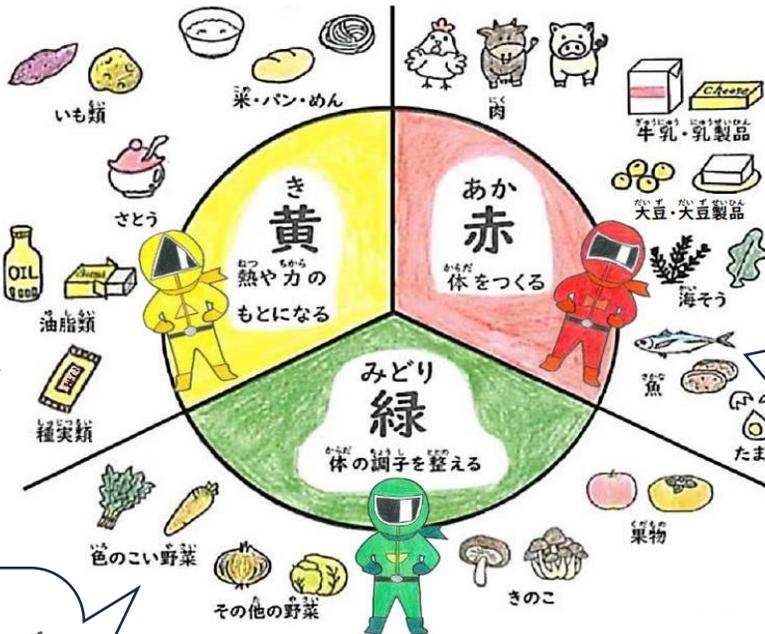
た もの 食べ物について知ろう



バランスよく食べよう

黄の食べ物

- からだ うご 体を動かすガソリンのやくめ 役目をします。
- げん き べんきょう うんどう 元気よく、勉強や運動ができるようになります。



赤の食べ物

- きんにく ち 筋肉や血をつくります。
- ほね は 骨や歯をつくります。



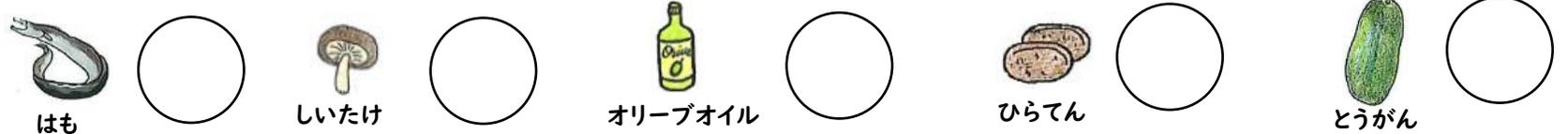
緑の食べ物

- はだ 肌をすべすべにします。
- め 目のはたらきをよくします。
- かぜをひきにくくします。



た もの 食べ物には、赤・黄・緑のグループそれぞれのはたらきがあります。三つの色がそろそろように組み合わせて食べましょう。

きゅうしよく つか 給食に使われている食べ物を赤・黄・緑のグループにわけてみよう!



夏休みの生活「あいうえお」



もうすぐ夏休みですね。夏につくったよい生活リズムは、秋からの生活の宝物になりますよ。

あさは早起き、夜は早ね



おきる時間、ねる時間がちがうと、体のリズムがくるって、調子をくずしてしまいます。

いつも朝ごはん



食事をきそく正しくとることで、体のリズムが整います。とくに朝ごはんは1日の活動のもとです。しっかり食べましょう。

うんどうもしっかりと



体を動かして汗をかきましょう。汗は体の熱をうばって体温を下げるだけではなく、疲れのもとを体の外に出すはたらきをしています。

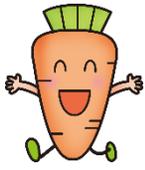
えがおでお手伝い



自分で進んでお手伝いをして、体を動かしましょう。おうちのひと相談して、毎日するお手伝いを決めましょう。

おやつは時間と量をきめて

おやつを食べすぎて、ごはんがしっかり食べないと、夏バテの原因になります。食べすぎないように量と時間を決めましょう。冷たいジュースやアイスは1日1回にしましょう。

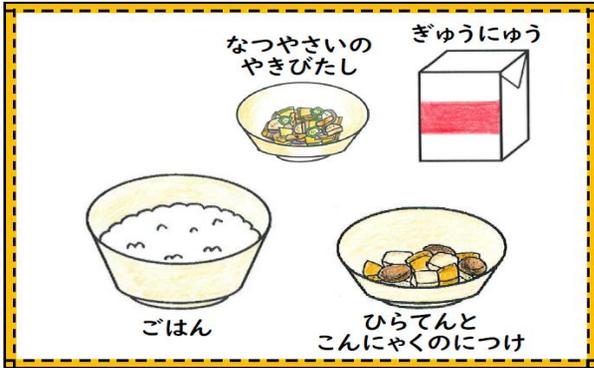


こんだてしようかい



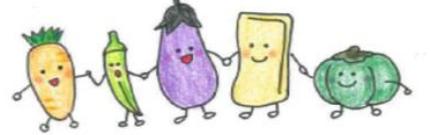
7月 9日 (水)

夏野菜の焼きびたし



夏が旬の「なす」「かぼちゃ」「オクラ」を使っています。野菜をスチームコンベクションオーブンで焼いてから、だしで煮た油揚げと合わせて煮て作ります。

このように調理をすると野菜のあま味が引き立ち、形もきれいに美しく仕上がります。



和

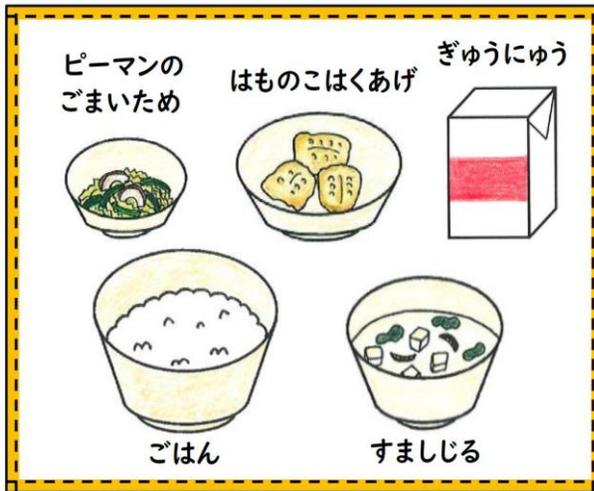
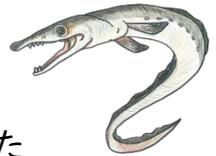


なごみこんだて



7月 11日 (金)

はものこはくあげ



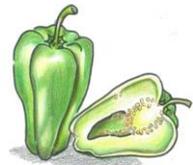
祇園祭にはかかせないのが、はもを使った料理です。はもはちょうど祇園祭のころに旬を迎えるので、祇園祭は『はも祭』ともいわれています。

給食では「はも」を油でカラッと揚げます。

ピーマンのごまいため

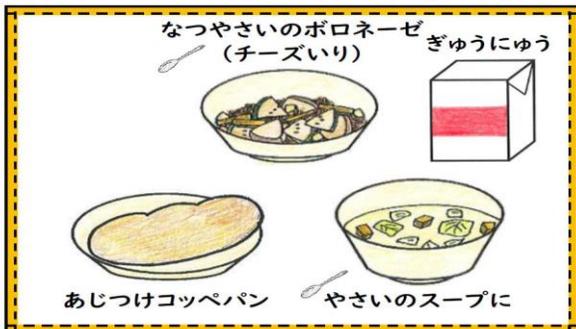
ピーマンは夏が旬の食べ物で、体の調子を整えるビタミンCが多くふくまれています。

シャキシャキとした食感や、ごまの風味を味わいながら食べてください。



7月 15日 (火)

夏野菜のポロネーゼ(チーズ入り)



夏に美味しい「なす」や「ズッキーニ」を使ったポロネーゼです。

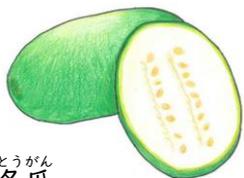
スチームコンベクションオーブンで、こんがり焼き目をつくように作ります。



7月の給食にたくさん登場します!



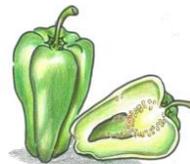
かぼちゃ



冬瓜



オクラ



ピーマン



なす



ズッキーニ

太陽をたっぷり浴びて育った夏野菜は、ビタミンが豊富で夏バテ防止に役立ちます。夏野菜には水分を多く含むものがあり、水分補給にも役立ちます。また、体内の余分な熱を冷ますはたらきがあるため、夏野菜は夏を元気に乗り切るためにはうってつけです!