

2022 7月の給食だよ!

暑い夏は、夏ばてに注意が必要です。夏ばてとは、暑さによって体のたるさを感じたり、食欲が出なくなることをいいます。暑さにまけないで毎日を元気に過ごすために、どんなことに気をつけたらよいか考えてみましょう。

小松市教育委員会
(小松市学校給食会)

夏の健康を考えて、食品をえらぶ力をつけよう! せし外給食

健康な生活を生涯にわたって送るためには、栄養素のとりすぎや不足がないように、栄養バランスをとるのえた食生活を送ることが大切です。自分にとって、必要な栄養素が含まれる食品をえらぶ力を身につけていきましょう。

夏の健康づくりに夏野菜!

夏に旬をむかえる野菜を「夏野菜」と言います。水分やミネラル・ビタミンがたくさん入っています。夏野菜を食べることで、汗と一緒に体の外に出ていった、水分や栄養を補給することができます。ご家庭の食事に積極的に取り入れましょう。

きゅうり

水分やカリウムを多く含んでいる夏野菜です。カリウムは取りすぎた塩分や水分を体の外に出し、むくみを改善する効果があります。



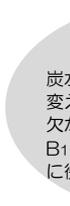
トマト

ビタミンCやカロテン、抗酸化作用のあるリコピンが豊富です。日焼けて傷ついた肌の細胞をなおす効果があります。



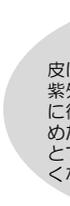
えだまめ

炭水化物をエネルギーに変える時(糖質代謝)に欠かせない、ビタミンB1が多く、夏ばて予防に役立ちます。



なす

皮に含まれるナスニンは、紫外線に強い肌をつくるのに役立ちます。揚げたり炒めたり、油を料理に使うことで体の中に吸収されやすくなります。



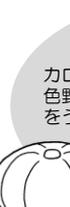
ピーマン

ビタミンCが豊富な夏野菜です。血液の流れをサラサラにするはたらきがあり、心臓や脳の病気を予防するのに役立ちます。



かぼちゃ

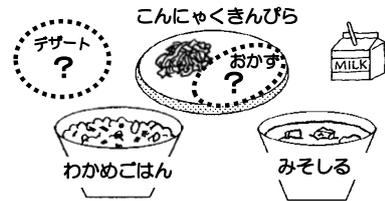
カロテン、ビタミンが豊富な緑黄色野菜です。紫外線からダメージを受けないように肌や体を守り、夏かぜを予防するはたらきもあります。



こんやくきんぴら

デザート? おかず?

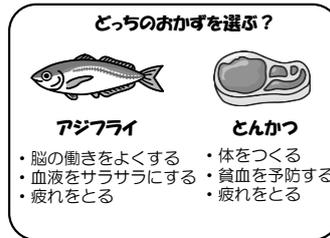
わかめごはん みそしる



どっちのおかずを選ぶ?

アジフライ **とんかつ**

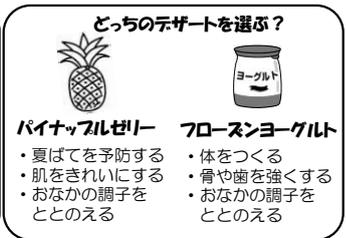
- 脳の動きをよくする
- 血液をサラサラにする
- 疲れをとる
- 体をつくる
- 貧血を予防する
- 疲れをとる



どっちのデザートを選ぶ?

パイナップルゼリー **フローズンヨーグルト**

- 夏ばてを予防する
- 肌をきれいにする
- おなかの調子をととのえる
- 体をつくる
- 骨や歯を強くする
- おなかの調子をととのえる



給食で味わう小松の旬の味 ふるさとこまつ☆おいしいじまん☆

小松とまと

小松市が北陸最大の生産地!

トマト農家の方々は、おいしく新鮮なトマトを収穫するために、春と夏の2回、トマトの苗を植えています。5~7月に収穫されるトマトを「春トマト」、8~11月に収穫されるトマトを「夏秋トマト」と言います。果肉がやわらかく、甘味とほどよい酸味があるのが特徴です。



7月分給食献立もりつけ表

小松市教育委員会
(小松市学校給食会)

月	火	水	木	金
7月4日は、七夕メニューです。 七夕は彦星と織姫の2人が、1年に1度だけ7月7日の夜天の川を渡って会うこと許された伝説の物語です。 機織りが得意だった織姫のように、裁縫がうまくなることを願って、糸に見立てたそうめんを食べる風習があります。				1日 鶏肉とうすら卵の甘酢からめ ごはん わかめスープ
4日 真夜ごはんに上にかけます 七たまち MILK 牛肉ちらし寿司 冷やしそうめん汁	5日 大豆と小魚のごまからめ MILK ごはん すき焼き煮	6日 ツナサラダ 肉団子のケチャップ煮 3個 バターロール MILK 冬瓜のカレースープ	7日 もやしの中巻和え MILK 枝豆シューマイ 2個 ごはん 麻婆豆腐	8日 クリームドホテト MILK キャロットパン 鮭の玉ねぎソース レタスの卵スープ
11日 ごま和え かまかつふりかけ MILK メキシ天ぷら 2個 ごはん 肉じゃが	12日 こんやくきんぴら デザート? おかず? MILK *パイナップルゼリー *アジフライ *フローズンヨーグルト *とんかつ わかめごはん 味噌汁	13日 いか焼きそば(パン皿) MILK 米粉バターパン(おかず皿) 卵サラダ	14日 ゆでとうもろこし MILK 豚肉のレモンジンジャー炒め ごはん かきたまスープ	15日 福神和え MILK 夏野菜のチキンカレー すいか
18日 海の日	19日 卵と小松菜のソテー MILK ミルクロール ソースメンチカツ ミネストローネ	20日 終業式	~夏を元気に過ごすために~ 合言葉は「たのしい」夏! た... たんぱく質の食べもの(卵・肉・魚・豆など)を食べよう の... のどがかわいたら、牛乳や麦茶を飲もう し... しっかり食べよう 朝ごはん い... 色の濃い野菜を食べよう	

今月の目標

暑さに負けない食生活をしよう

- 1日3食しっかり食べよう。
- バランスよく食べよう。
- 水分をとろう。
- ビタミンA,B,Cをとろう。

