



月	火	水	木	金
<p>水分補給と3つの約束</p> <p>①のどが渇く前に飲もう 汗をかく前にこまめに飲むようにしましょう。</p> <p>②飲み物の種類に気をつけよう ふだんは水かお茶を。甘いジュースでは水分補給にはなりません。</p> <p>③飲みすぎに注意しよう 一度にたくさん飲むと胃や腸にふたんがかかります。</p> <p>上手な水分補給で、熱中症を防ごう！</p>				
		<p>1 キャベツとこまつなのアーモンドあえ</p> <p>三色花ゼリー</p> <p>焼きハンバーグおろしソースかけ</p> <p>むぎごはん ぐだくさんみそしる</p> <p>「大根おろしに医者いらず」ということわざがあるように、大根には消化を助けてくれる働きがあります。</p>	<p>2 だいこんサラダ</p> <p>かんきつドレッシング</p> <p>ゆでとうもろこし</p> <p>ソフト麺</p> <p>にくみそソース</p> <p>きょうは輪之内町で朝とれたばかりのとうもろこしです。味わって食べてくださいね。</p>	<p>3 じゃがいものきんぴら</p> <p>はちみつローストチキン</p> <p>しそごはん とうふともずくのスープ</p> <p>きょうのスープには沖縄県産のもずくが入っています。</p>
<p>6 もやしのごまあえ</p> <p>七タゼリー</p> <p>星形コロッケ</p> <p>きざみのり ちらしずし</p> <p>天の川汁</p> <p>七タにちなんで</p> <p>七タの話にちなんできょうの給食には星の形をした食べ物をとりいれました。</p>	<p>7 えだまめ</p> <p>なすのミートグラタン</p> <p>レーズンパン</p> <p>やさいスープ</p> <p>きょうの給食のなす・えだまめは岐阜県でとれたものです。岐阜県では主に、岐阜市や西濃地域でえだまめの栽培が盛んです。</p>	<p>8 さっぱりきんぴら</p> <p>さけのピリから焼き</p> <p>むぎごはん かぼちゃのみそしる</p> <p>今日のかみかみメニューは「さっぱりきんぴら」です。よくかんで食べましょう。</p>	<p>9 キャベツのソテー</p> <p>フィッシュポーション</p> <p>ノンエッグタルタルソース</p> <p>丸パン</p> <p>トマトとたまごのスープ</p> <p>ヨーロッパでは「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるくらい、トマトは栄養満点の野菜です。</p>	<p>10 キャベツとほうれん草のおかかあえ</p> <p>冷凍パン</p> <p>ささみのなんばんづけ</p> <p>むぎごはん たまふのすましじる</p> <p>食欲がないからといってあっさりしたものや冷たいもの、好きなものにかたよった食べ方をしていると「夏バテ」になります。食欲を増すために、食事で工夫をしてみましょう。</p>
<p>13 ピピンパの具(ナムル)</p> <p>フルーツ</p> <p>あんりんデザート</p> <p>ピピンパの具 (ぶたにくのいためもの)</p> <p>むぎごはん ワンタンスープ</p> <p>給食のピピンパは、肉の炒め物に切り干し大根を入れています。これは、食物繊維や、鉄分、カルシウムをしっかりとってほしいからです。</p>	<p>14 ささげのサラダ</p> <p>香りごまドレッシング</p> <p>とりにくのトマトチーズ焼き</p> <p>米粉食パン</p> <p>りんごジャム</p> <p>ABCスープ</p> <p>じゅうろくささげは、さやの中に16個の豆が入っていることからこの名前がついています。岐阜県の「飛騨・美濃伝統野菜」に認証されている野菜です。</p>	<p>15 ひじきの五目煮</p> <p>魚のマヨネーズ焼き</p> <p>むぎごはん とうがんじる</p> <p>とうがんは「冬の瓜」とかきます。夏にとれますが、冬までもつことから名づけられました。水分たっぷりの野菜です。</p>	<p>16 チンゲンサイのごまあえ</p> <p>あげぎょうざ(小2中3)</p> <p>一食中華めん</p> <p>しょうゆラーメンのしる</p> <p>チンゲンサイは中国から伝わった野菜で、和え物の他に炒め物や、スープ、クリーム煮などに使われます。</p>	<p>17 肉じゃが</p> <p>さばのかおり焼き</p> <p>むぎごはん とうふとほうれん草のすましじる</p> <p>さばなどの青魚に多くふくまれるEPAやDHAには血液をさらさらにしたり、脳の働きをよくしたりする働きがあります。</p>
<p>20 かいそうサラダ</p> <p>青じそドレッシング</p> <p>プレーンオムレツ</p> <p>むぎごはん なつやさいカレー</p> <p>食育の日</p> <p>夏やさいカレーにつかっている野菜は岐阜県産です。夏限定のカレーを食べて元気よくすごしましょう。</p>	<p>21 きりぼしだいこんのごまあえ</p> <p>メロン</p> <p>あじのマリネ</p> <p>むぎごはん かみなりじる</p> <p>かみなりじるほろくるときの音がほりほり鳴ることから名づけられました。かみなりがよくなる暑い時期の料理です。</p>	<p>22 もやしとこまつなのおかかあえ</p> <p>とりにくのからあげ</p> <p>ねぎソースかけ(2)</p> <p>むぎごはん あわせみそしる</p> <p>みそ汁は、水分と塩分を一緒に補給することができるので、熱中症の予防になります。暑い時こそ、みそ汁をしっかり食べて元気にすごしましょう。</p>	<p>23 海の日</p> <p>24 スポーツの日</p>	
<p>27 ごぼうのサラダ</p> <p>いかフリッター</p> <p>カレーピラフ</p> <p>夏やさいのスープ</p> <p>夏野菜の一つモロヘイヤをスープに入れました。カルシウムが多く、ほうれん草の8倍も含まれています。そのほかに鉄分やビタミンもたっぷり含まれている栄養たっぷりの野菜です。</p>	<p>28 こんにやくサラダ</p> <p>イタリアンドレッシング</p> <p>とりにくのレモンづけ(2)</p> <p>黒パン</p> <p>かぼちゃのクリームスープ</p> <p>かぼちゃのオレンジ色のもと「カロテン」といいます。のどや鼻のねまを強くし、かぜにまけないからだをつくる働きをします。</p>	<p>29 キャベツとこまつなのにびたし</p> <p>ミルクプリン</p> <p>ししゃものいそべあげ(2)</p> <p>むぎごはん とうふとわかめのすましじる</p> <p>ししゃもは丸ごと食べられるので、骨や歯の健康にかかせないカルシウムがたっぷりとれます。よくかんで食べましょう。</p>	<p>30 もやしのいそあえ</p> <p>厚揚げの肉みそ焼き</p> <p>むぎごはん 夏けんちんじる</p> <p>オクラには粘りがあり、消化を助け、胃腸の調子を整える働きがあります。きょうの夏けんちん汁にオクラを入れました。</p>	<p>31 チンゲンサイのアーモンドあえ</p> <p>フローズンヨーグルト</p> <p>ぶたにくのしょうが焼き</p> <p>おろしソースかけ</p> <p>むぎごはん なすのみそしる</p> <p>夏休み中は朝、昼、晩の食事をしっかり食べ、規則正しい生活をしましょう。特に朝ごはんは大切です。</p>