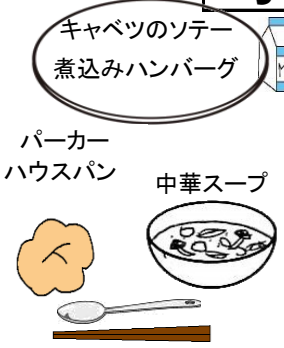
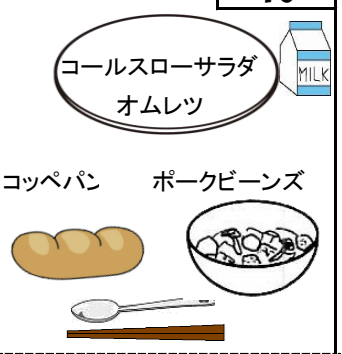
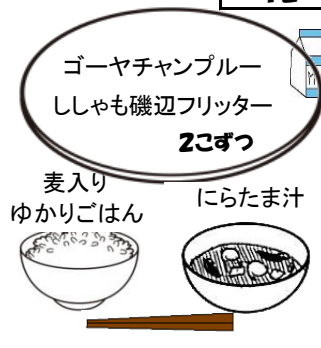
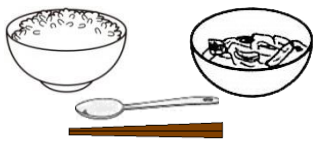
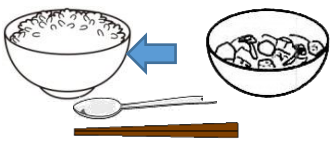
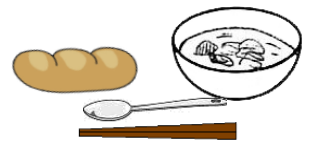
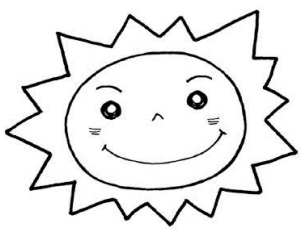
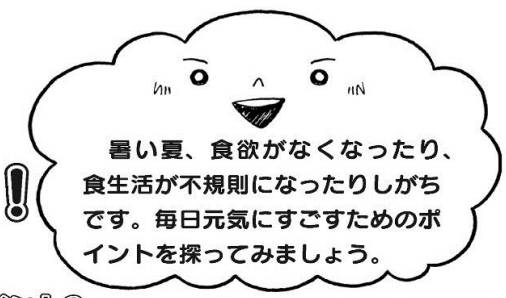
7月 はいぜん表（A）

佐世保市学校給食センター

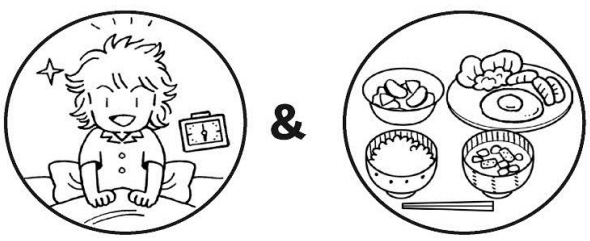
月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
3 キャベツのソテー 煮込みハンバーグ パーカー ハウスパン 中華スープ  ハンバーグの始まりは、ドイツのハンブルグのタルタルステーキです。ハンブルグという地名がなまって、ハンバーグという名前になりました。	**オレンジ** **4** 茎わかめの 炒め物 ごはん　親子丼 茎わかめは、わかめの葉の芯の部分です。食物繊維と余分な水分を体外に出してくれるアレルギン酸がたくさん含まれています。	**5** おひたし 魚のから揚げ ごはん　豚汁 おひたしは、もともとゆがいた野菜をだし汁に浸して作る調理法のことをいいます。今はだしに浸す工程を省くこともあります。	**冷凍パイン** **6** チーズポテト 食パン　ラビオリスープ パインには、たんぱく質を分解する酵素がたくさん含まれています。酢豚などの肉料理に使われるのは消化をよくするためです。	**7** カラフルサラダ 星のコロッケ ごはん　魚そうめん汁 7月7日は七夕です。七夕には天の川に見立てて「そうめん」を食べる習慣があります。給食では、魚のすりみを使ったそうめんを使っています。
10 コールスローサラダ オムレツ コッペパン　ポークビーンズ  サラダのルーツは、古代ギリシャ時代に野菜に塩をふった料理です。サラダという料理名は「塩」を意味するラテン語のサールから来ています。	**11** きゅうりの南蛮漬け ホキのみそ焼き ごはん　じゃがいもの中華煮 ホキは、ニュージーランドに生息している魚です。味がたんぱくなので、フライやムニエルなどの色々な料理に使われています。	**12** ゴーヤチャンプルー ししゃも磯辺フリッター **2こずつ** 麦入り ゆかりごはん　にらたま汁  ゴーヤは、別名にがうりともいい、夏が旬の食材です。独特の苦みが苦手な人もいますが、ビタミンCが多く、夏の疲れをとる働きがあります。	**冷凍みかん** **13** 青じそスパゲティ コッペパン パンプキン ポタージュ 青じそはさわやかな香りとさっぱりしとした味が特徴です。そうめんや冷奴の薬味、天ぷらなどの料理にも使用されます。	**14** もやしときゅうりのナムル お魚ぎょうざ **3こずつ** キムチ チャーハン　野菜わん キムチは、朝鮮半島の寒い時期に備えた保存食です。白菜などの野菜と塩，唐辛子、魚介塩辛、にんにくなどを使ったつけものをいいます。
17 	**18** ひょっつるの酢の物 ごはん　麻婆豆腐  ひょっつるは、南島原の「原城わかめ」を溶かして細麺にしたものです。「ひょっ」と思いついたときに「つるっ」と食べられるのでこの名前がつきました。	**レモンゼリー** **19** フレンチサラダ 麦ごはん　夏野菜カレー  今日のカレーには、夏が旬のかぼちゃやなすが入っています。太陽の光をたくさん浴びた夏野菜は味がよく栄養価が高い特徴があります。	**20** タラのイタリアン ソースあえ コッペパン　千切り野菜のスープ  今日の、イタリアンソースは、オリーブ油や白ワイン、リンゴ酢、レモンを使っています。酢やレモンに含まれているクエン酸には疲れをとる働きがあります。	**ご協力をお願いします** **バナナやみかんの皮を食器に置かないようにと、お願いしています。また、皮を食缶に入れるときは、袋の中に返すようにしてください。** **「あく」の付着を防ぐためです。** **「あく」は汚れではありません。** **お盆に黒いしみがついていても、衛生上の問題はありません。**



夏の食生活を見直して元気にすごしましょう！



元気ポイント１
まずは早起き＆朝ごはん



元気にすごすためには、早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。また、生活リズムをととのえるためにも毎日続けることが重要。まずはこの２つをしっかり守るようにしましょう。

朝寝坊＆朝ごはんぬきでは…
１日のスタートが遅いと、生活リズムがくずれるので気をつけましょう。

元気に一日をスタート！

元気ポイント２
上手に水分補給をしよう！

汗を多くかく夏場は上手な水分補給が必要です。冷房がきいた室内では水や麦茶で十分でしょう。一方、外遊びや運動の時には、事前や途中でこまめに水分補給することが大切です。また、汗をたくさんかく時はミネラルを補給するために、スポーツドリンクを薄めて飲むなどの工夫も必要です。

元気ポイント３
間食は時間と量を決めて！

間食を食べ続けていると、三度の食事が食べられなくなったり、夏ばての原因になったりしてしまいます。間食は時間と量を決め、食べ終わったら歯みがきをして、だらだら食べ続けないようにしましょう。