7月 はいぜん表（A）

佐世保市学校給食センター

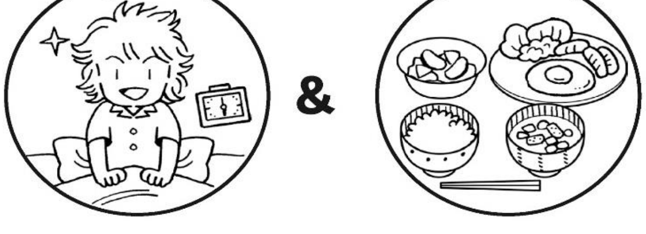
月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
2 フレンチサラダ 白身魚のマヨネーズ焼き コッペパン　ラビオリのスープ	**3** オレンジ 春雨サラダ ごはん　麻婆豆腐	**4** もやしのソテー 魚の甘辛煮 ごはん　冬瓜のみそ汁	**5** トマト 肉シュウマイ 2こずつ 卵パン　ビーフン汁	**6** おひたし 星のコロッケ 麦入りゆかりごはん　魚そうめん汁
ラビオリとは、小麦粉を練って薄く伸ばした生地の間に、ひき肉とみじん切りにした野菜を入れて包んだパスタのことです。	豆腐は中国で生まれ、今から2000年以上も前から作られていました。大豆から作られているので、消化が良く、たんぱく質が豊富な食べ物です。	夏に収穫されるのに「冬瓜」という名前がついたのは、冬まで保存できたことからだといわれています。また皮にふく白い粉を雪に見立てたとする説もあります。	トマトの赤色はリコピンという色素です。リコピンは老化を予防したり、病気を予防したりする働きがあります。	7月7日は七夕です。日本では短冊にお願い事を書き、笹竹に飾ったり、天の川に見立てたそうめんを食べる風習があります。今日はお魚でできたそうめんです。
9 ミニゼリー 青じそ スパゲティ 米粉パン　パンプキンポタージュ	**10** なすのそぼろ炒め ししゃもフライ 2こずつ ごはん　もずくのかきたま汁	**11** 冷凍洋梨 ふりかけ ごまじゃこ サラダ ごはん　五目豆	**12** ジャーマンポテト オムレツ コッペパン　レンズ豆のスープ	**13** もやしときゅうりのナムル 白身魚フライ キムチチャーハン　中華スープ
青じそはよく刺身と一緒に添えられているのを見かけますね。青じそには殺菌作用があるので、その力を利用して刺身を腐りにくくしているんですよ。	もずくは海藻の仲間です。日本では沖縄県でたくさんとれます。他の海藻に付着することから「藻付く」という名前がついたといわれています。	しらす干しはいわしの稚魚をさっと塩ゆでにして干したものです。小魚は骨ごと頭から丸ごと食べるので、たんぱく質やカルシウムがたくさんとれます。	レンズ豆は凸レンズに似た形をしています。扁平な形をしているので「ひらまめ」とも呼ばれます。短時間で火が通るのが特徴で、カレーやスープにして食べます。	キムチは韓国の代表的な漬物です。白菜などの野菜と、とうがらし、塩、魚介類、にんにくなどを一緒に漬け込んだもので、韓国の食事には欠かせない食べ物です。
16 	**17** 甘酢和え 魚のバーベキューソース ごはん　けんちん汁	**18** 冷凍みかん ゴーヤ チャンプルー ごはん　親子丼	**19** いちご ジャム 鶏肉にソースをかけて食べましょう。 鶏肉の イタリアンソース 2こずつ 鶏肉とソースは別配缶です 食パン　とうもろこしのスープ	**20** グレープフルーツ カラフルサラダ 麦ごはん　夏野菜カレー
	昔、建長寺というお寺で、魚や肉を食べられないお坊さんたちが栄養をとるため、豆腐やいも、野菜をたっぷりいれてお汁を作ったのがけんちん汁のはじまりです。	ゴーヤは沖縄でたくさん作られている夏野菜の代表です。熱を加えても壊れにくいビタミンCが多く含まれています。	とうもろこしは、ゆでてそのまま食べる他にも、油をしぼってとうもろこし油にしたり、でんぷんはコーンスターチとして利用されたりしています。	今日の給食はカレーにかぼちゃとなす、またカラフルサラダに枝豆ときゅうりが入っていて、夏野菜たっぷりの献立になっています。

夏の食生活を見直して元気にすごしましょう！

暑い夏、食欲がなくなったり、食生活が不規則になったりしがちです。毎日元気にすごすためのポイントを探ってみましょう。

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。