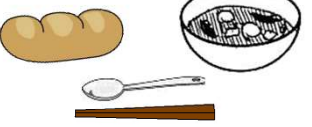
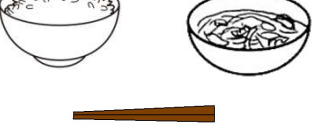
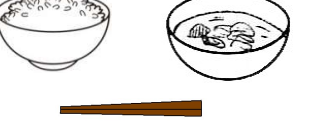
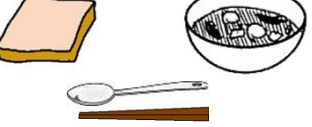
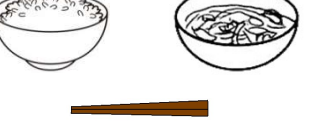
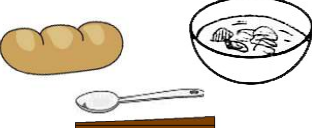
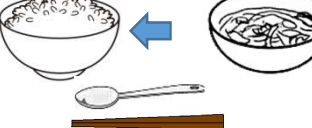
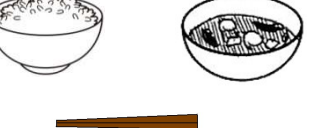
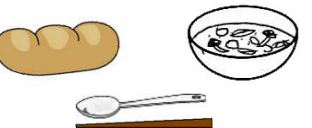
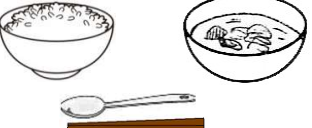
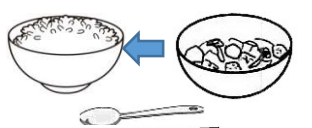


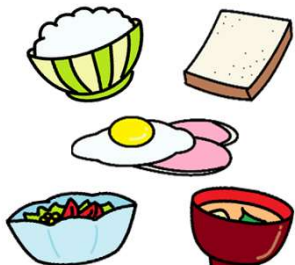
7月 はいぜん表 (A)

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
冷凍洋梨 1  青じそ スパゲティ 米粉パン パンプキンポタージュ 	ふいかけ 2  もやしとウインナーの 炒め物 ごはん ビーフン汁 	きびなごの天ぷらは 少し多めに入っています 3  なすのそぼろ炒め きびなご天ぷら 3こずつ ごはん かき卵汁 	りんご 4  ジャム キャベツのソテー オムレツ 食パン ポークビーンズ 	5  ごまあえ 星のコロッケ 麦入りゆかりごはん 魚そうめん汁 
1食豆 8  フレンチサラダ 白身魚のマヨネーズ焼き コッペパン ポトとキャベツのスープ 	9  ゴーヤ チャンプルー ごはん 親子丼 	10  おひたし あじの南蛮漬け ごはん みそ汁 	11  トマト チーズポテト コッペパン 千切り野菜のスープ 	12  かおりあえ 肉しゅうまい 2こずつ キムチチャーハン 冬瓜のスープ 
15 	冷凍みかん 16  もやしときゅうりの ナムル ごはん 家常豆腐 	17  甘酢あえ 鮭の塩焼き ごはん 五目煮 	18  鶏肉にソースを かけて食べましょう。 鶏肉とソース は別添付です 鶏肉の イタリアンソース 2こずつ 卵パン ラビオリのスープ 	グレープフルーツ 19  コールスロー サラダ 麦ごはん 夏野菜カレー 
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。	ビーフンは米粉から作られています。春雨と似ていますが、春雨は、緑豆でんぷんや、じゃがいもでんぷんから作られます。	なすは1000年以上前から日本で栽培されており、奈良時代には、位の高い人への進物になすの粕漬が使われていたそうです。煮ても焼いてもおいしいなすは、古くから日本人に好まれていたのですね。	ポークビーンズは、アメリカの家庭料理のひとつです。今日のポークビーンズには、大豆、いんげん豆、ひよこ豆を使っています。	7月7日は七夕です。日本では短冊にお願いを書き、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。今日は魚でできたそうめんです。
マヨネーズの主な原料は、油と酢と卵です。普通、水と油は混ぜても分離してしまうのですが、卵黄に含まれるレシチンによって混ざり合っています。	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。	昔、スペインやポルトガルの人を南蛮と呼んでいて、その南蛮諸国から伝わったことから「南蛮漬け」という名前がつけました。今日はあじを使っています。	トマトの赤色はリコピンという色素です。リコピンは老化を防止したり、病気を予防したりする働きがあります。夏のトマトは特に栄養価が高くておいしいです。	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。
	「家常豆腐」は中国の家庭でよく食べられる豆腐料理です。ビタミンB1を多く含む豚肉や高たんぱくの厚揚げが入っているため、夏バテを防ぐにはぴったりの献立です。	酢に含まれているクエン酸は、食べ物に含まれるエネルギーを活動のためのエネルギーに変えるときに役立ちます。	鶏肉は、体をつくるたんぱく質が豊富です。部位によって脂肪分の量が違うため、うまみも違います。今日は、もも肉をオーブンで焼きました。ソースをかけて食べましょう。	今日の給食はカレーに夏野菜である「かぼちゃ」と「なす」が入っています。苦手なものも食べやすく工夫し、しっかり食べて、暑い夏を乗り切りましょう。

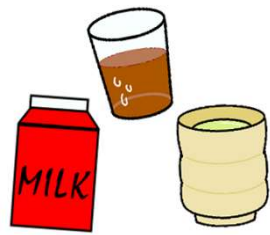
夏バテを防ぐためにはどんなことが大切？

しっかり食べよう！
朝ごはん



朝食は1日の活動のもとになります。朝ごはんを食べたからといっても、ごはんとうりかけだけとか、パンと飲み物だけでは、きちんと食べたとはいえません。なるべく主食・主菜・副菜がそろった朝食をとりましょう。

のどがかわいたら
麦茶や牛乳を
飲もう！



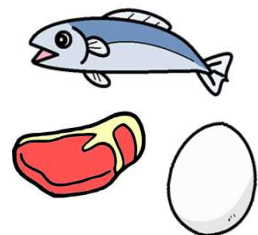
ジュースは、たくさん砂糖が入っているので、飲みすぎると、よけいのどがかわいたり、食欲がなくなります。普通の水分補給はジュースではなく、水や緑茶・麦茶など、低エネルギーの飲みものを選びましょう。

色のこい野菜を
食べよう！



不足しがちな野菜をしっかりとりましょう。色のこい野菜には、体の抵抗力を高めてくれるはたらきがあります。色のこい野菜は油にとけるビタミンを多く含んでいるので、炒めものなどにして食べましょう。

卵・肉・魚などの
たんぱく質を
しっかりとろう！



暑いときに食べたいのは、そうめんなどの冷たい麺や、さっぱりした食べ物です。しかし、たんぱく質が不足すると夏バテの原因になります。うまかつたんぱく質と組み合わせて食事を取りましょう。

毎日の食事が「からだづくり」につながっています！