

ランチメール! 7月号



[教室掲示用]

ランチメールには、1人分のおかずの数や、こんだての説明が書いてあります。
教室に掲示して、毎日見てください。

☆☆ 今月の きゅうしょく ☆☆

<①は小学校 ②は中学校>

2 月 ○ごはんの日 とりつくね ①ひとり1こ ②ひとり2こ	3 火 ■ラーメンの日■ シークワサー 沖縄特産のミカン科の果物で、「シー」がすっぱい物、「クワサー」は食べものを意味する沖縄の方言です。	4 水 ○麦ごはんの日○ 豚キムチ丼 キムチを入れたピリッとからい豚丼です。夏の暑いときにはからい料理が食欲を増します。	5 木 ▽パンの日▽ とうもろこし 食物繊維が多く含まれます。食物繊維はおなかの中の掃除をしてくれます。はたらきがあります。	6 金 ○ごはんの日○ セタメニュー 今日の給食は少し早いセタメニューになっています。星形のコロックやゼリー、スープにも星形の人参が入っています。
9 月 ○ごはんの日○ 味付き肉だんご ①ひとり1こ ②ひとり2こ	10 火 ■パゲティの日■ ナポリタン スパゲティーを玉ねぎやピーマンなどの野菜と一緒にトマトケチャップで炒めた洋食ですが、日本で考えられるた料理です。	11 水 ○ごはんの日○ じゃがいも 食べている部分は地下の莖の部分です。熱に強いビタミンCがたっぷり含まれているので、汁ごと全部食べましょう。	12 木 ▽パンの日▽ ポトフ フランスの家庭料理のひとつで、「火」にかけた鍋」という意味です。ソーセージや野菜をじっくりコトコト煮こんだスープです。	13 金 ○麦ごはんの日○ 夏野菜カレー 今日のカレーはナスやズッキーニなどの夏野菜が入ったいつもよりスパイシーなカレーです。

	17 火 ■うどんの日■ 黒豆 大豆の一種で、ぶどう豆ともいいます。黒い色素アントシアニンが免疫力を高めてくれます。	18 水 ○ごはんの日○ 肉しゅうまい ①ひとり1こ ②ひとり2こ	19 木 ▽パンの日▽ ほうれん草 ひらやつめ、髪の毛の細胞をつくり、ウイルスから体を守ってくれるビタミンAが多く含まれています。	20 金 ○○和食の日○○ けんちん汁 鎌倉県鎌倉市にある建長寺が発祥の汁物です。 昆布 大豆を昆布と一緒に煮た煮豆です。
23 月 ○麦ごはんの日○ ビーフストロガノフ 玉ねぎのスライスをよく炒めて甘みを出してつくっています。麦ごはんにかけて食べましょう。	24 火 ■やきそばの日■ チキンナゲット ①ひとり2こ ②ひとり3こ	きゅうしょく どうく はいかんよう 給食センターの道具② 配缶用おたま  <p>できあがった温食をクラスの食缶に入れるための大きいおたまです。調理員さんたちは具材がかたよらないように、人数分に分けて食缶に入れます。 1杯で約10人分入ります。普通のおたまにくらべて何倍も大きいですよ。</p>		

夏ばてを防ぐ! 食事ポイント

① 偏った食事をしない あっさりした食事ばかりでは、スタミナ不足になります。栄養バランスのとれた食事をしましょう。	② ビタミンB群、Cを多く 夏ばて予防に効果的なビタミンB群(豚肉、レバーなど)やC(野菜、果物など)が多い食べ物をとりましょう。
③ 冷たいものを食べすぎない 胃に負担がかかるので、冷たいものばかりを食べないようにしましょう。	