

足立区立長門小学校

校長 細山 貴信

栄養士 高井 愛莉

# 給食だより 7月

暑い毎日(あつ まいにち)を元気(げんき)に過ごす(す)ために、水分補給(すいぶん ほきゅう)とバランス(ばらんす)のよい食事(しょくじ)を心がけて(こころ)ください。夏野菜(なつ やさい)を食事(しょくじ)や間食(かんしょく)に取り入れて(と)、夏(なつ)を元気(げんき)に過ご(すご)しましょう。

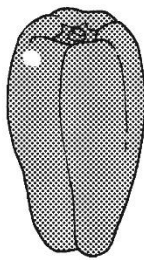
## 旬(しゅん)の野菜(やさい)を食べ(た)よう！

夏(なつ)が旬(しゅん)の野菜(やさい)には、ピーマン(ピーマン)やトマト(トマト)、とうもろこし(とうもろこし)、ズッキーニ(ズッキーニ)のほか(ほか)、きゅうり(きゅうり)、なす(なす)、かぼちゃ(かぼちゃ)、にがうり(にがうり) (ゴーヤ(ゴーヤ))など(など)があります。多く(おほく)の野菜(やさい)は、ハウス栽培(はいすさいばい)など(など)によって、1年中(ねんじゅう)食べ(た)られますが、旬(しゅん)はたくさん(たくさん)収穫(しゅうかく)されて(か)価格(か)も安く(やす)おいしい(おいしい)ので、夏野菜(なつ やさい)をたくさん(たくさん)食べ(た)ましょう。



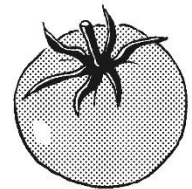
### ピーマン

ピーマンは、ビタミンC(ビタミンC)が豊富(ほうふ)です。種(たね)やわた(わた)に含まれる(ふく)青臭(あおくさ)さのもとになる(な)ピラジン(ピラジン)には、血液(けつえき)をサラサラ(サラサラ)にする(こうか)効果(こうか)があります。



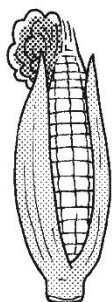
### トマト

トマトは、抗酸化力(こうさんかりょく)の(たか)高い(たか)リコピン(リコピン) (リコペン)やビタミンC(ビタミンC)を含(ふく)んでいます。リコピン(リコピン)には、生活習慣病(せいかくかんびょう)を予防(よぼう)する(こうか)効果(こうか)がある(あ)るといわれています。



### とうもろこし

とうもろこし(とうもろこし)は、糖質(とうしつ)が豊富(ほうふ)な野菜(やさい)です。また、食物繊維(しょくもつせんい)をたくさん(たくさん)含(ふく)んでいる(い)ため、整腸作用(せいちょうさよう)にすぐ(すぐ)れています。



### ズッキーニ

ズッキーニ(ズッキーニ)は、きゅうり(きゅうり)に似(に)ていますが、かぼちゃ(かぼちゃ)の仲間(なかま)です。カリウム(カリウム)が(おほく)多く(おほく)、カロテン(カロテン)やビタミンC(ビタミンC)、ビタミンE(ビタミンE)も含(ふく)みます。



## えだまめとサケのごはん

—材料—

米	2合
枝豆（鞘付）	100g
塩鮭	150g
酒	小さじ2杯
白ごま	小さじ2杯

—分量（5人分）—

—作り方—

- ① 米は普通の水量で炊飯します。
- ② 枝豆を鞘ごと塩ゆでします。  
塩を多めに入れて熱湯でゆでます。
- ③ 塩鮭（甘塩のもの）に酒を振りかけて焼き、  
ほぐして、皮と骨を取り除きます。
- ④ ごはんが炊けたら、②と③を入れて少し蒸らし、  
軽くまぜます。
- ⑤ 茶碗に盛り、ごまを振ってできあがりです♪

\*お好みで、大葉や葉ネギを刻んでちらしてもおいしいです

## 夏を元気に過ごすには

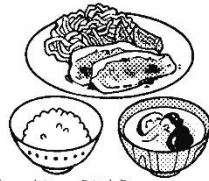
## 夏野菜や肉や卵でめん類を具だくさんに！

### こまめな水分補給



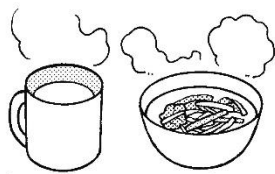
のどがかわく前の水分補給で脱水を防ぎます。

### 栄養バランスのよい食事



1日3回、栄養バランスよく食べます。

### 温かいものも食べる

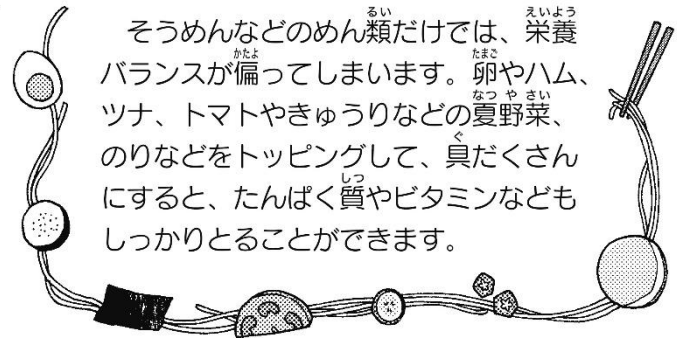


冷たいものをとり過ぎず、温かいものもとります。

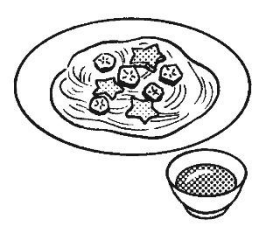
### 十分な睡眠



睡眠不足だと体調をくずしやすくなります。



## 7月7日は七夕



七夕は、牽牛（彦星）と織女（織姫）が天の川をはさんで別れ別れになり、年に一度だけ会うことを許されたという中国の伝説から生まれた行事です。七夕には願い事を書いた短冊などを笹竹に飾り、行事食のそうめんを食べます。

## 7月のテーマ給食

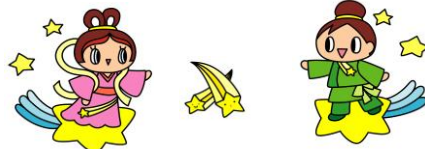
- ★ 3日（月） 野菜の日給食 枝豆
- ★ 4日（火） 郷土料理献立 沖縄県
- ★ 6日（木） 旬の食材献立 なす
- ★ 7日（金） 七夕献立
- ★ 12日（水） 旬の食材献立 夏野菜  
スイカ
- ★ 13日（木） 世界の料理献立 タイ





日	曜	こんだて	牛乳	ざいりょう名						栄養価(中学年)	
				あかのなかま 血や肉になる		きいろのなかま ねつや力のもとになる		みどりのなかま 体のちょうしをととのえる		エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
				無機質	たんぱく質	炭水化物	し肪	カロテン	ビタミン		
3	月	枝豆ごはん 魚のおろしポン酢がけ ごま酢和え みそ汁	○牛乳	さば・油揚げ 木綿豆腐 赤みそ 白みそ	米・もち米 砂糖 じゃがいも	白いりごま ごま油 白すりごま	にんじん ごまつな	えだまめ・しょうが・だいこん レモン汁・もやし・キャベツ ながねぎ	652	29.6	
4	火	沖縄タコライス もず玉汁 ゆでとうもろこし	○牛乳・もずく	豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆・卵 絹ごし豆腐	米・大麦・砂糖 片栗粉	油	にんじん	たまねぎ・にんにく・しょうが キャベツ・ながねぎ えのきたけ・とうもろこし	620	27.0	
5	水	ごはん ぎせい豆腐 アーモンド和え みそ汁	○牛乳・わかめ	押し豆腐 鶏ひき肉 卵・油揚げ 赤みそ 白みそ	米・砂糖 片栗粉 じゃがいも	油・アーモンド	にんじん ごまつな	ながねぎ・干しいたけ しょうが・キャベツ・もやし	596	24.7	
6	木	ミルクパン なすミートグラタン 野菜スープ 冷凍みかん	○牛乳 ピザチーズ	豚ひき肉 いんげんまめ 鶏肉	ミルクパン マカロニ・砂糖 じゃがいも	油	にんじん ごまつな	なす・たまねぎ・にんにく しょうが・キャベツ・冷凍みかん	624	28.5	
7	金	七夕寿司 にぎすのさらさ揚げ 甘酢和え お星さまゼリー	○牛乳・粉寒天	油揚げ・にぎす	米・砂糖 片栗粉	白いりごま・油	にんじん	たけのこ・干しいたけ かんぴょう・えだまめ・キャベツ もやし・りんごジュース ナタデココ	595	20.7	
10	月	麦ごはん 肉じゃがのカレー煮 野菜とツナの和え物	○牛乳	豚肉・生揚げ ツナ缶	米・大麦 じゃがいも こんにゃく 砂糖	油	にんじん	たまねぎ・干しいたけ えだまめ・キャベツ・もやし	607	24.7	
11	火	セルフフィッシュバーガー ミネストローネ	○牛乳	メルルーサ 卵・豚肉 いんげんまめ	丸パン 小麦粉 パン粉 じゃがいも マカロニ・砂糖	油 豆乳クリームバター	にんじん トマト缶	キャベツ・たまねぎ・えだまめ マッシュルーム・しょうが にんにく	651	32.8	
12	水	夏野菜のカレーライス ビーンズサラダ 小玉スイカ	○牛乳	豚肉 ひよこまめ 大豆	米・大麦 小麦粉・砂糖	油・白いりごま	かぼちゃ にんじん さやいんげん	たまねぎ・ズッキーニ 黄ピーマン・にんにく・しょうが えだまめ・キャベツ・もやし 小玉スイカ	628	20.4	
13	木	ガパオライス 春雨とえびのサラダ 目玉焼きゼリー	○牛乳・粉寒天	豚ひき肉 大豆 冷凍むきえび	米・大麦 三温糖 緑豆はるさめ 砂糖	油・アーモンド ごま油 白いりごま	ピーマン 赤ピーマン バジル にんじん	たけのこ・たまねぎ・にんにく もやし・きゅうり・あんず	625	23.8	
14	金	冷やしきつねうどん ちくわの磯辺揚げ おかか和え 冷凍パイ	○牛乳・あおのり	鶏肉・油揚げ 焼きちくわ・卵 糸削り節	冷凍うどん 砂糖・小麦粉	油	にんじん ごまつな	たまねぎ・ながねぎ 干しいたけ・キャベツ 冷凍パイ	548	26.2	
18	火	きなこ揚げパン 焼き肉サラダ ワンタンスープ ミルク	○牛乳	きな粉・豚肉	ミルクパン 砂糖 はちみつ ワンタンの皮	油・白いりごま ごま油	ピーマン にんじん ごまつな	たまねぎ・ながねぎ・りんご にんにく・しょうが・きゅうり もやし・キャベツ・たけのこ ぶなしめじ	549	25.3	

※納品業者や学校行事等の関係で献立を変更することがあります。ご了承ください。



区分	エネルギー(kcal)		
	低学年 (1.2年)	中学年 (3.4年)	高学年 (5.6年)
7月分平均	517	609	700
足立区所要量	527	620	713

