7月　はいぜんひょう

北部センター区

いよいよ本格的な夏が始まります。
『早寝・早起き・朝ごはん』を心がけ
生活リズムをくずさないように
しましょう。

食事の前後は、
しっかり手洗い！

7月1日（木）

ほうれんそうの
アーモンドあえ
ぎゅうにゅう
ごはん
ごもくまめ

大豆

大豆は、体を作るもとになるたんぱく質が多く含まれています。また、大豆は とうふや納豆 、みそ、きなこなど色々な食べ物にすがたを変えて食べられています。

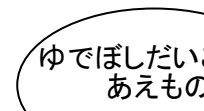
7月2日（金）

もやしとピーマンの
あまずいため
さばのにつけ
ぎゅうにゅう
ごはん
ぶたじる

水分の補給

暑いからといって、ジュースや炭酸飲料水をたくさん飲んでいませんか？糖分のとりすぎは、虫歯や肥満の元になります。のどが乾いたら水や麦茶を飲みましょう。

7月5日（月）

ゆでぼしだいこんの
あえもの
はるまき
ぎゅうにゅう

くろざとうパン
うずらたまごと
ビーフンの
スープ

ベトナム料理

ベトナム料理は、中国やフランスの影響をうけて、味つけされたアジア料理です。日本と同じく米が主食で、米で作った麺（ビーフン）を使った料理や春巻きなどが有名です。

7月6日（火）

ぶたにくの
しょうがやき
ぎゅうにゅう
ごはん
けんちんじる

豚肉

豚肉は、血液や筋肉をつくる たんぱく質を多く含む食品です。また、疲労回復に効果のあるビタミンを多く含みます。夏の暑さに負けないよう豚肉の生姜焼きをしっかりと食べましょう。

7月7日（水）

たなばた
ゼリー
いんげんの
ごまサラダ
ぎゅうにゅう

コッペパン
トマトあじの
にくじゃが

七夕

今日は、七夕です。昔は、食べ物が多くとれたことを祝う日でもあったため、今でも、旬の野菜や果物、小麦から作られたそうめんなどが供えられています。

7月8日（木）

ぶたにくとにらの
いためもの
きびなごのからあげ
ぎゅうにゅう
ごはん
きしゅうじる

きびなご

きびなごは、五島市を中心に長崎県各地で水揚げされています。きびなごは、大人の魚でも10cmくらいの小さな魚で、骨ごと食べることができます。長崎の海で育ったきびなごを、よくかんで食べましょう。

7月9日（金）

チーズ
（1こ）
かいそう
サラダ
ぎゅうにゅう
（ごはん）
なつやさい
カレー
（ルー）
かける

夏野菜

今日のカレーには、夏野菜のかぼちゃ・なす・ピーマン・トマトを使っています。夏野菜には、体の調子を整えるカロテンやビタミンCが豊富に含まれています。夏を元気にすごすために、しっかりと食べましょう。

7月12日（月）

いちごジャム
やさいサラダ
ぎゅうにゅう

コッペパン
かぼちゃと
とうにゅうのスープ

米粉

米粉は、米を細かくくだいて粉にしたものです。今日のシチューは、小麦粉のかわりに九州産の米粉を使って、とろみをつけています。

7月13日（火）

やさいのにびたし
とりのさっぱりに
ぎゅうにゅう
ごはん
おやさいつみれと
とうがんのみそしる

つみれ

つみれとは、魚のすりみをつかった団子状の食べ物のことです。今日のつみれは三色あります。赤色は にんじん、黄色は かぼちゃ、緑色は ほうれん草をつかって色をだしています。

7月14日（水）

とりにくとヤングコーンの
いためもの
ぎゅうにゅう
オレンジ

しょうコッペパン
さらうどん

皿うどん

皿うどんは、長崎を代表する郷土料理です。給食では、細い麺を揚げ、あんとからめて作っています。具だくさんでおいしい皿うどんです。よくかんで食べましょう。

7月15日（木）

きゅうりの
あまずあえ
ちぐさやき
ぎゅうにゅう
ごはん
ちくぜんに

酢

酢のすっぱい味には、食欲を増進させる働きがあります。今日は、いつもの酢の物より、少し甘い甘酢できゅうりをあえています。暑さで食欲が落ちてきている夏場にぴったりの料理です。

7月16日（金）

すいか

さんしょくナムル
ぎゅうにゅう
ごはん
マーボーどうふ

すいか

長崎市では、琴海で栽培されている「長浦すいか」が有名です。甘いスイカの見分け方は、縞模様がはっきりしていて、実が張っているものを選ぶといいそうです。

7月19日（月）

きゅうりとコーンのサラダ
ながさきけんさん
まとうだいのハーブあげ
ぎゅうにゅう
フローズン
ヨーグルト

パインパン
なつやさいの
ミネストローネ

食育の日（まとうだい）

今日は、長崎県産のまとう鯛をハーブ揚げにしました。体の左右にある黒くて丸い模様が弓を射る的に見えるので「的鯛」ともいわれています。長崎県から、去年に続き みんなに食べてほしいといただきました。

7月20日（火）

終業式

夏野菜について

夏野菜とは、夏に旬を迎える野菜のことで、きゅうりやトマト、ピーマン、にがうり、なす、とうもろこし、かぼちゃ、オクラ、とうがん、枝豆、などをいいます。今は、色々な野菜が一年中売られていますが、実は、旬の時期に一番栄養が含まれていて味もその野菜本来の味がしっかりと感じられます。太陽の光をたっぷりあびて育った夏野菜をたくさん食べて、元気に夏を乗り切りましょう！

野菜クイズ♪

野菜には、からだにとってとてもよい働きがあります。
次の〔　　〕の中には何が入るでしょうか？ 絵をヒントに考えてみましょう。

①

〔　　〕が
スベスベになる。

②

〔　　〕をひかない、
じょうぶなからだをつくる。

③
〔　　〕によい。

④
ウンチが出やすくなり、
〔　　〕が
スッキリする。

こたえ　①はだ　②かぜ　③め　④おなか