



7月 はいぜんひょう (A献立)



北部学校給食センター

ねっちゅうしょう 熱中症に ならないように こまめに水分補給を しましょう。 	7月1日 (火) れいとう みかん キャベツとコーンのサラダ スパゲッティミートソース しょうこっぺパン	7月2日 (水) ひじきのあまからに ぶたにくのしょうがやき むぎごはん かきたまじる	7月3日 (木) ★かける ラタトゥイユ ハンバーグ スコッチ・ブロス こっぺパン	7月4日 (金) ★まぜる パンサンスー(やさい) (ハム) むぎごはん チャーシャンドウふ
	冷凍みかん 冷凍みかんは、みかんをよく洗った後、冷凍して水をつけることを繰り返して表面に氷の膜を作ります。冬に長崎県でとれたおいしいみかんを夏でも食べられるようにと考え出されました。味わっていただきましょう。	豚肉 豚肉には、ビタミンB1が多く含まれ、体の疲れをとる働きがあります。また、運動することで壊れた筋肉を作り直したり、新しい血液を作り出したりするために必要なたんぱく質や鉄分などの栄養素がたくさん含まれています。	スコッチ・ブロス スコッチ・ブロスは、イギリスのスコットランドの伝統的なスープです。スコットランドにあるアバディーン市と長崎市は、市民友好都市となつて今年で15周年をむかえます。	パンサンスー パンサンスーは、春雨や野菜を酢や砂糖、ごま油などの調味料で和えた料理です。中国語で、「パン」は和える、「サン」は数字の3で3種類の食材をつかうこと、「スー」は糸のように細く切るという意味です。
7月7日 (月) たなばたゼリー なすのみそいため とうもろこしごはん たなばたハッピーうおそうめん	7月8日 (火) ミニトマト(1こ) さばのハーブやき パンプキンポタージュ はちみつパン	7月9日 (水) きゅうりのしおもみ なっとうに ごはん りきゅうじる	7月10日 (木) ★まぜる いかのマリネ(やさい) (いか) じゃがいものベーコンに こめこパン	7月11日 (金) チンジャオロースー むぎごはん キャベツとにくだんごのスープ
七夕 7月7日は、七夕です。願い事をかいた短冊を笹の葉に飾り、願いが叶うよう星に祈ります。今日は、あまの川に見立てた七夕ハッピーうおそうめんです。星形のにんじんが入っていた人はラッキーです。	ミニトマト トマトのうまみ成分はグルタミン酸で、こんぶのうまみと同じ成分です。トマトとミニトマトを比べると、ミニトマトの方がビタミンCなどの栄養素が多く含まれます。生のまま手軽に食べられるのも良いところです。	納豆 7月10日は語呂合わせで「なっとうの日」です。今日の給食の納豆は、長崎県の杵岐でとれた大豆を加工して作られています。今日はひき肉やねぎと一緒に炒めて、なっとうに納豆煮にしました。	いかのマリネ マリネとは、マリネ液と呼ばれるドレッシングを作り、そこに食材をつける調理法のことです。マリネすることで、食材をやわらかくしたり、味をしみこませたりすることができます。	チンジャオロースー チンジャオロースーは中国の料理です。「チンジャオ」はピーマン、「ロー」は肉、「スー」は細切りという意味です。ピーマンは夏においしくなる野菜です。苦手な人もチャレンジしてみましょう。
7月14日 (月) もやしのいためもの とりにくのさっぱり わかめ むぎごはん ぐだくさんのみそしる	7月15日 (火) タルタルソース ゆでキャベツ アジフライ ★はさむ マカロニスープ パーカー ハウスパン	7月16日 (水) アセロラゼリー なつやさいカレー(むぎごはん) (ルウ) キャベツとパインのサラダ	7月17日 (木) いちごジャム えだまめのソテー しょうこっぺパン さらうどん	7月18日 (金) 終業式 しゅうぎょうしき
酢のはたらき 鶏肉のさっぱり煮には、酢を使っています。酢には疲れをとったり、食欲を出したりする働きがあります。暑い日が続いていますが、しっかりと食べて、午後からの活動も元気にがんばりましょう。	アジフライ 長崎県は、あじの水揚げ量が日本一です。長崎県北部に位置する松浦市は「アジフライの聖地」として注目されています。今日は、キャベツとタルタルソースと一緒にパンにはさんで、アジフライサンドにしていきたいと思います。	食育の日 夏野菜 夏においしくなる野菜を夏野菜といいます。体の調子を整える栄養素がたっぷり含まれていて、夏バテや熱中症などの夏にかかりやすい病気から体を守ってくれます。しっかりと食べて元気に過ごしましょう。	郷土料理 血うどん 血うどんは、「ちゃんぽん」を考えた陳平順さんが、汁なしのちゃんぽんとして作ったといわれています。給食では、たっぷりの野菜と肉などが入ったソース味のあんこ、油で揚げたチャーメンを混ぜ合わせて作っています。	なつやす 夏休みも規則正しい生活を送りましょう。 

夏を元気にすごすための夏バテ対策



こまめに水分を補給しよう



のどがかわく前に少しずつの飲みましょう。

栄養バランスのよい食事をとろう



主食、主菜、副菜、汁物をバランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう



冷たいものばかりでなく、温かいものもとりましょう。

しっかり睡眠をとろう



体力を回復させるために、夜ふかしせず早めに寝ましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう



上手に汗をかいて、体温調節できるようにしましょう。