

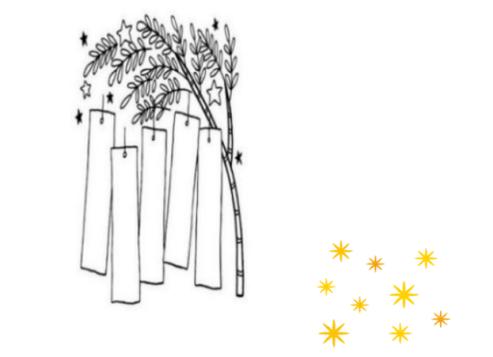
Main menu table with columns for date, menu name, food groups (protein, vitamins, energy), and nutritional values (calories, protein).

\*献立や食材は、天候や価格により変更になることがあります。 \*前期課程の栄養価は、小学校中学年(3・4年生)の値です。 \*給食では、地産地消に取り組んでおり、できるだけ佐世保市産・長崎県産の食材を使用しています。

今月の献立について
●七夕の行事食として、5日に「七夕汁」「星のハンバーグ」を実施します。
●季節の野菜・果物として、「きゅうり」「なす」「かぼちゃ」「ピーマン」「にがうり」「オクラ」などを献立に取り入れています。
●毎月19日は、「食育の日」です。長崎県産のなすを使った「なすのそぼろ炒め」を実施します。

今月の食材について
佐世保市産・長崎県産
なす・きゅうり・パセリ・ほうれん草・にんじん
たまねぎ・じゃがいも・キャベツ・にがうり・ねぎ
アスパラガス・しょうが・かぼちゃ
切干大根・茎わかめ・わかめ
※精白米、牛乳、煮干しは佐世保市産を使用しています。

7月7日は七夕
七夕は牽牛(彦星)と織女(織姫)の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。



夏ばて予防 夏の食生活チェック
1 冷たいものの飲みすぎや食べすぎに注意
2 朝ごはんをしっかり食べよう
3 夏野菜をたくさん食べよう
4 牛乳も忘れずに飲もう
5 冷房に気をつけよう
6 夜ふかしをしない