



はいぜんひょう



佐世保市立世知原小学校

げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金	
<p>七夕 七夕は、中国の古い伝説からきているといわれています。昔、農作業の時期をつかさどる牛飼いの彦星と針仕事をつかさどる織織りの織姫が恋人同士で仲がよすぎて働かなくなったため、天の神様がこらしめるために、ふたりの仲をさいてしまい、年に一度七夕の日にはしか会えなくなってしまったそうです。七夕の日には、ふたりが会う天の川にみたててそうめんを食べる習慣があります。</p>				<p>熱中症にならないために..... こまめに水分補給を</p>	<p>1 甘酢あえ さんまゆずみそ煮</p> <p>ごはん かぼちゃのふくめに</p> <p>かぼちゃは夏野菜代表です。カンボジアというところからきたので、かぼちゃと名付けられました。</p>
<p>4 冷凍黄桃</p> <p>カラフルサラダ</p> <p>コッペパン 青じそスパゲティ</p>	<p>青じそは、和風ハーブとも呼ばれています。日本へは中国から伝えられ、昔は、薬として使われていたそうです。</p>	<p>5</p> <p>ホイコーロー</p> <p>ごはん とうもろこしのスープ</p> <p>ごはんの味は、和風洋風、中華どの料理にもあいます。ごはんをよくかんで食べると、甘みがわかりますよ。</p>	<p>6 こまつなのソテー</p> <p>オムレツ</p> <p>はちみつパン じゃがいものウインナーに</p> <p>ソテーとは、油をしいた鍋で、短時間に炒める調理法です。ビタミンAは油との相性がよいので、この調理法がよく使われます。</p>	<p>7 ひうがなつ日向夏ゼリー</p> <p>塩もみきゅうり ほしのコロッケ</p> <p>枝豆 うおそうめんごはん</p> <p>今日は七夕です。七夕の日にはそうめんを食べる習慣があります。今日は魚のそうめんを使っています。</p>	<p>8</p> <p>豆腐チャンプルー</p> <p>ごはん 中華スープ</p> <p>沖縄料理に使われるゴーヤは、苦みが特徴です。この苦みには、胃腸の調子をととのえて食欲がでる効果があります。</p>
<p>11 角チーズ</p> <p>コールドスローサラダ</p> <p>コッペパン ポークビーンズ</p>	<p>チーズは牛や羊ヤギの乳から作っています。骨や歯をつくるカルシウムがぎゅっとつまった食べものです。</p>	<p>12</p> <p>(じゃこ) ちゅうかふうサラダ</p> <p>むぎごはん チャージャン豆腐</p> <p>しらす干しとはカタクチイワシなどの稚魚のことです。カルシウムたっぷりです。</p>	<p>13 パナナ</p> <p>チーズポテト</p> <p>コッペパン せんぎりやさいのスープ</p> <p>バナナなど暑い所で育った果物を低温で保存すると黒くなります。食べる前の短い時間だけ冷蔵庫に入れましょう。</p>	<p>14</p> <p>ゆかりあえ さばのみそに</p> <p>ごはん とうがんのすいもの</p> <p>とうがんは夏にとれる野菜ですが漢字では冬瓜と書きます。冬まで長持ちする野菜だからです。</p>	<p>15</p> <p>もやしのごまあえ さかなのレモンソースあえ</p> <p>ごはん はるさめじる</p> <p>もやしは、大豆や緑豆などを発芽させたものです。ビタミンCを多く含んでいますよ。</p>
<p>18</p>		<p>19 すいか</p> <p>きんぴら あつやきたまご</p> <p>ごはん させぼさんなすのみそしる</p> <p>毎月19日は食育の日です。食育の日の給食は地元でとれたものを取り入れています。今日は、佐世保のなすのみそ汁です。</p>	<p>20</p> <p>グリーンサラダ きびなごごまフライ3こ</p> <p>くろざとうパン ラビオリスープ</p> <p>ラビオリはパスタの一種です。生地の中に肉がはさまれています。今日のようなスープやミートソースであえて食べます。</p>	<p>21</p> <p>フルーツカクテル</p> <p>むぎごはん なつやさいカレー</p> <p>今日は、かぼちゃなすなどの夏野菜を使ったカレーです。夏休み前の給食は今日が最後です。</p>	<p>22</p>

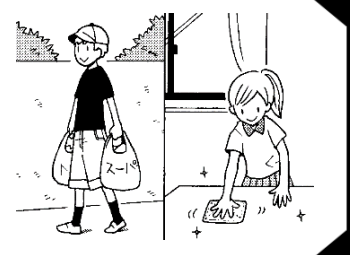
夏野菜を食べよう！

夏が旬の野菜には、トマトやピーマン、ゴーヤ、かぼちゃなどがあり、豊富なビタミン類や水分が多く含まれています。また、旬の時期は栄養価も高くおいしいので、積極的に食べましょう。



夏休みにお手伝いをしましょう

夏休みには、家族のために食事をつくったり、買い物や後かたづけを手伝ったりしてみましょう。



※夏休み明けの給食は8月30日（火）からはじまります※