

たなばた 七夕

七夕には、夜空に浮かぶ天の川や、織姫の紡ぐ糸に見立てて「そうめん」が食べられています。暑くて食欲がわかないときでも、ツルツルと喉を通りやすく、この季節にぴったりの食べ物ですね。

日本には、全国各地にご当地そうめんがあります。それぞれ味わいが異なりますので、機会があれば、ぜひ食べ比べてみてください。

7/2 給食は三輪です

伝統的な製法で作られる 手延べそうめん

● 三輪そうめん (奈良県)
● 播州そうめん (兵庫県)
● 半田そうめん (徳島県)
● 小豆島そうめん (香川県)
● 島原そうめん (長門県)

1	エネルギー	たんぱく質	しつ
	622 kcal	24.8 g	16.1 g

ごはん ぎゅうにゅう
いわしのうめに
きりぼしだいこんのもの
もやしのみそしる ももミニゼリー

2	エネルギー	たんぱく質	しつ
	698 kcal	31.3 g	20.4 g

ひやしそうめん ぎゅうにゅう
さきみのてんぷら
かぼちゃのてんぷら
オクラのてんぷら たなばたデザート

<table border="1"> <tr> <th>5</th> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td></td> <td>648 kcal</td> <td>30.6 g</td> <td>16.9 g</td> </tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう とりにくのてりやき キャベツのアーモンドあえ なすのみそしる ヨーグルト</p>	5	エネルギー	たんぱく質	しつ		648 kcal	30.6 g	16.9 g	<table border="1"> <tr> <th>6</th> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td></td> <td>634 kcal</td> <td>26.2 g</td> <td>23.1 g</td> </tr> </table> <p>こくとうパン ぎゅうにゅう しろみぎかなのオイルおし ほうれんそうとくるみのサラダ トマトとまめのスープ とくにゅうプリン</p>	6	エネルギー	たんぱく質	しつ		634 kcal	26.2 g	23.1 g	<table border="1"> <tr> <th>7</th> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td></td> <td>607 kcal</td> <td>26.0 g</td> <td>17.8 g</td> </tr> </table> <p>ゆかりごはん ぎゅうにゅう じゃこいりたまごやき もやしのごまあえ なっばのにびたし れいとうパン</p>	7	エネルギー	たんぱく質	しつ		607 kcal	26.0 g	17.8 g	<table border="1"> <tr> <th>8</th> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td></td> <td>612 kcal</td> <td>26.5 g</td> <td>12.7 g</td> </tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとぎゅうにゅうのしょうがどん オクラとかぼちゃのみそしる こまつなのおかかあえ オレンジゼリー</p>	8	エネルギー	たんぱく質	しつ		612 kcal	26.5 g	12.7 g
5	エネルギー	たんぱく質	しつ																																
	648 kcal	30.6 g	16.9 g																																
6	エネルギー	たんぱく質	しつ																																
	634 kcal	26.2 g	23.1 g																																
7	エネルギー	たんぱく質	しつ																																
	607 kcal	26.0 g	17.8 g																																
8	エネルギー	たんぱく質	しつ																																
	612 kcal	26.5 g	12.7 g																																
<table border="1"> <tr> <th>9</th> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td></td> <td>669 kcal</td> <td>21.3 g</td> <td>20.4 g</td> </tr> </table> <p>ドライカレーライス ぎゅうにゅう あげじゃが ちはやづけ アロエヨーグルト</p>				9	エネルギー	たんぱく質	しつ		669 kcal	21.3 g	20.4 g																								
9	エネルギー	たんぱく質	しつ																																
	669 kcal	21.3 g	20.4 g																																

<table border="1"> <tr> <th>12</th> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td></td> <td>638 kcal</td> <td>28.1 g</td> <td>16.3 g</td> </tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう とりのからあげ ピリカラきゅうり ひやしめんじろ レモンゼリー</p>	12	エネルギー	たんぱく質	しつ		638 kcal	28.1 g	16.3 g	<table border="1"> <tr> <th>13</th> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td></td> <td>618 kcal</td> <td>18.6 g</td> <td>17.4 g</td> </tr> </table> <p>インディアンライス わかめサラダ すいか ぎゅうにゅう</p>	13	エネルギー	たんぱく質	しつ		618 kcal	18.6 g	17.4 g
12	エネルギー	たんぱく質	しつ														
	638 kcal	28.1 g	16.3 g														
13	エネルギー	たんぱく質	しつ														
	618 kcal	18.6 g	17.4 g														

二学期の給食は8月30日からです

夏の食生活 大事ポイント!

こまめな水分補給

旬の野菜や果物を食事に取り入れる

元気ポイント

朝・昼・夕の3回の食事を、バランスよく食べる

NGポイント

冷たい物のとり過ぎ
朝ごはん抜き
偏った食事

ポイント

①アイスクリーム ②ポテトチップス ③ドーナツ ④炭酸飲料
⑤バナナ ⑥カップラーメン ⑦せんべい ⑧チョコレート ⑨グミ

おやつクイズ

Q1 「おやつ」という言葉は、もともと何を意味しているでしょう?
①量 ②時間 ③砂糖

Q2 おやつの食べ方について、文章中の□に当てはまる言葉を、下から選んで書きましょう。
おやつを食べるときは、1日3回の□がしっかりと食べられるように、
□や□を考えて食べましょう。おやつを食べすぎたと思ったら、□したり、次の日は□するなどの工夫をしましょう。

Q3 おやつはおいしいですが、糖分や脂肪分、塩分をとり過ぎると虫歯や病気の原因になります。次のおやつを、糖分が多いものは「青」、脂肪分が多いものは「赤」にぬり、塩分が多いものは「白(何もぬらない)」にしましょう。たとえば、糖分と脂肪分、両方とも多いものは、青と赤半分ずつぬってください。

①運動 ②歯みがき ③量 ④食事 ⑤時間 ⑥少なく ⑦うがい

Q1=②(江戸時代では午後2時~4時を「八つ刻」といい、この時間に間食したことから、間食のことを「おやつ」というようになった。江戸時代は朝・夕の1日2回の食事が一般的だった。)
Q2=①食事 ②③時間・量 ④運動 ⑤少なく ⑥⑦⑧⑨うがい・歯みがき
Q3=①糖分+脂肪分 ②脂肪分+塩分 ③糖分+脂肪分 ④糖分 ⑤糖分 ⑥脂肪分+塩分 ⑦塩分 ⑧糖分+脂肪分 ⑨糖分

各校ごの実施日については学校だより等をご確認ください。また、エネルギー、たんぱく質、脂質は小学校中学年の量を記載しています。

月 火 水 木 金

知っていますか？ 食事のルール・マナー



はしの持ち方

★上のはしは、親指・人差し指・中指で持つ



★下のはしは、親指の付け根と薬指で支える。

★上のはしを動かして、はし先で食べ物をはさむ。

こんな持ち方になっていませんか？

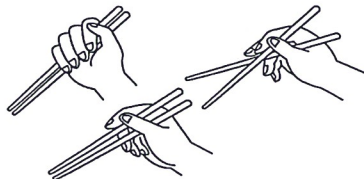


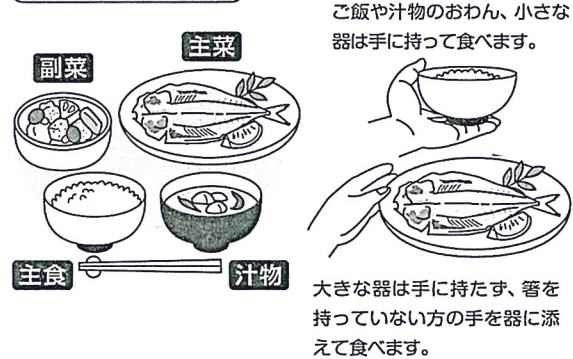
Table with 2 columns: 1 (ごはん(S) 牛乳) and 2 (ごはん(S) 牛乳). Lists various food items and their quantities.

Table with 5 columns (5-9) and 2 rows. Each column lists food items and quantities for a specific day.

Table with 2 columns (12, 13) and 2 rows. Lists food items and quantities for days 12 and 13.

7/1~8/31「熱中症予防強化月間」です!
水分補給のポイント
体調管理のポイント
暑さを避けるポイント
Includes illustrations of children and text about heatstroke prevention.

食器の置き方



ご飯や汁物のおわん、小さな器は手に持って食べます。

大きな器は手に持たず、箸を持っていない方の手を器に添えて食べます。

よい姿勢



机に向かってまっすぐ座り、背筋を伸ばす。机とおなかの間はこぶし1個分。足は床に付ける。

「いただきます」は感謝をこめて



【栄養三色】 黄：ちからや熱になる(炭水化物、脂肪) 赤：からだをつくる(たんぱく質、ミネラル) 緑：からだの調子をととのえる(ビタミン、ミネラル、食物繊維) ★印は千早赤阪村産、☆印は河内町産です※材料入荷の都合などに内容を変更する場合があります。ご了承ください。