

## 7/7 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。

7/7 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 (長崎県)

七夕は、季節の節目となる「五節句」のひとつです。日本の「棚機女(たなばたつめ)」という伝説と、中国の「織姫と彦星」の伝説がもとになって、現在のこのような行事になりました。夜空にうかぶ天の川や、機織り(はたおり)の糸に見立てて、そうめんを食べる風習があります。

1	エネルギー 608 kcal	たんぱく質 21.5 g	しつ 21.3 g
---	-------------------	-----------------	--------------

コッペパン ぎゅうにゅう  
ポテトロッケ  
いんげんソテー  
コンソメスープ

4	エネルギー 622 kcal	たんぱく質 33.6 g	しつ 13.6 g	5	エネルギー 640 kcal	たんぱく質 29.4 g	しつ 22.0 g	6	エネルギー 603 kcal	たんぱく質 28.5 g	しつ 17.3 g	7	エネルギー 615 kcal	たんぱく質 24.9 g	しつ 18.0 g	8	エネルギー 743 kcal	たんぱく質 21.6 g	しつ 20.5 g
ごはん ぎゅうにゅう とりにくのてりやき キャベツのじゃこあえ なすのみそしる ヨーグルト				こくとうパン ぎゅうにゅう シーフードグラタン ほうれんそうとくるみのサラダ トマトとまめのスープ				ごはん ぎゅうにゅう じゃこいりたまごやき もやしとあげのごまあえ なっばのにびたし うめふりかけ				ひやしそうめん ぎゅうにゅう ささみのてんぷら カボチャのてんぷら オクラのてんぷら たなばたデザート				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			

11	エネルギー 614 kcal	たんぱく質 28.5 g	しつ 15.6 g	12	エネルギー 622 kcal	たんぱく質 18.8 g	しつ 17.7 g
ごはん ぎゅうにゅう とりのからあげ ピリカラきゅうり ひやしうどんじる レモンゼリー				インディアンライス わかめサラダ すいか ぎゅうにゅう			

18	うみのひ			19	エネルギー 614 kcal	たんぱく質 26.5 g	しつ 12.8 g
				ごはん ぎゅうにゅう ふたにくときゅうりのしょうがどん 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			

### 体調を整え、こまめな水分補給を

マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなりますので、喉が渇いていなくても1時間ごとにコップ1杯程度の水分をとるようにしましょう。

また、汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給します。

**スポーツドリンクは手作りできます!**

みず	水…1ℓ
しゆくえん	食塩…1~2g (0.1~0.2%)
さとう	砂糖…40~80g (4~8%)
じゆ	レモン汁…お好みで

## 知っていますか? 食事のルール・マナー

食事を楽しい雰囲気でおいしく食べるために、ルールやマナーを守りましょう。

### 食器の置き方

副菜、主菜、汁物、主食

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。

### 給食の場合は…

給食の形や種類によって異なります。

### はしの持ち方

★上のはしは、親指・人差し指・中指で持つ

★上のはしを動かして、はし先で食べ物をささむ。

★下のはしは、親指の付け根と薬指で支える。

### こんな持ち方になっていませんか?

### よい姿勢

机に向かってまっすぐ座り、背筋を伸ばす

いすに深く腰かける

足は床に付ける

姿勢が悪いと、食べ物の消化にもよくありません。

### 食事のあいさつ

「いただきます」  
「ごちそうさまでした」

生き物の命をいただいていることや、食事が出来上がるまでに関わった人へ感謝の気持ちを表す言葉です。

心を込めて言いましょう。

月

火

水

木

金

# 夏休みの食生活

## ～元気に過ごすためのポイント～

もうすぐ夏休みが始まります。学校がないからと、夜ふかしや朝寝坊をしたり、ダラダラとお菓子を食べたりしていると、夏バテを起し、体調を崩しやすくなります。休み中も元気に過ごせるよう、食生活で気をつけたいポイントをまとめました。

### 1日3回の食事を規則正しくとろう！

早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。おやつはダラダラ食わずに、時間と量を決めて食べましょう。おやつ量の目安は1日200kcal程度です。



1		コッペンパン	牛乳		
<b>ポテトコロッケ</b>		<b>いんげんソテー</b>			
じゃがいも	★ 75.0	黄	さやいんげん	★ 20.0	緑
豚ひき肉	10.0	赤	キャベツ	★ 10.0	緑
玉葱	★ 15.0	黄	しめじ	10.0	緑
にんじん	5.0	緑	米白絞油	0.2	黄
自然塩	0.3	黄	自然塩	0.2	黄
こしょう	0.1	黄	こしょう	0.1	黄
パン粉	10.0	黄	<b>コンソメスープ</b>		
鶏卵	7.0	赤	玉葱	★ 15.0	緑
小麦粉	3.5	黄	にんじん	5.0	緑
米白絞油	4.0	黄	セロリ	5.0	緑
トマトケチャップ	8.0	黄	ベーコン	10.0	赤
濃厚ソース	4.0	黄	とんこつ	8.0	赤
			とりからスープ	2.0	赤
			淡口しょうゆ	2.0	赤
			白ワイン	1.0	黄
			自然塩	0.8	黄
			オリーブ油	0.5	黄
			こしょう	0.1	黄

4	ごはん(S)	牛乳
<b>鶏肉の照り焼き</b>		
鶏もも肉	60.0	赤
白ねぎ	2.0	緑
土しよが	1.0	緑
酒	2.0	黄
濃口しょうゆ	4.0	黄
砂糖	2.0	黄
でんぶん	0.5	黄
ごま油	0.5	黄
<b>なすのみそ汁</b>		
なす	★ 30.0	緑
青ねぎ	5.0	緑
薄揚げ	5.0	赤
白みそ	★ 4.0	赤
赤みそ	★ 8.0	赤
けずり節	3.0	黄
だし昆布	0.5	黄
<b>ヨーグルト</b>		
1個		赤
<b>キャベツのじゃこ和え</b>		
キャベツ	★ 40.0	緑
にんじん	5.0	緑
ちりめんじゃこ	5.0	赤
土しよが	0.4	緑
みりん	1.5	黄
淡口しょうゆ	1.0	黄
酒	0.5	黄
煮干しだし	0.1	黄
ごま油	0.2	黄

5	黒糖パン	牛乳
<b>シーフードグラタン</b>		
むきえび	20.0	赤
かのこいか	20.0	赤
じゃがいも	★ 35.0	黄
玉葱	★ 25.0	黄
マッシュルーム缶詰	10.0	緑
にんにく	0.3	緑
米白絞油	0.5	黄
牛乳	25.0	赤
ポタージュの素	3.0	黄
白ワイン	2.0	黄
自然塩	0.2	黄
パセリ	0.1	黄
ナチュラルチーズ	5.0	赤
粉チーズ	5.0	赤
パン粉	1.0	黄
<b>トマトと豆のスープ</b>		
カットトマト	30.0	緑
玉葱	★ 20.0	黄
いんげん豆	10.0	黄
キャベツ	10.0	緑
にんじん	10.0	緑
ベーコン	5.0	赤
セロリ	2.5	緑
とんこつ	10.0	赤
自然塩	1.0	黄
砂糖	1.0	黄
オリーブ油	0.5	黄
こしょう	0.1	黄
<b>ほうれん草とくろみのサラダ</b>		
ほうれん草	★ 20.0	緑
キャベツ	20.0	緑
にんじん	5.0	緑
くろみ	3.0	黄
玉葱	★ 10.0	緑
洋からし	2.0	黄
砂糖	1.8	黄
菜種サラダ油	2.0	黄
レモン果汁	1.5	緑
洋からし	0.1	黄

6	ごはん(M)	牛乳
<b>じゃこ入り卵焼き</b>		
鶏卵	55.0	赤
にんじん	15.0	緑
ちりめんじゃこ	5.0	赤
青ねぎ	5.0	緑
芽ひじき	2.0	赤
淡口しょうゆ	3.0	黄
酒	1.0	黄
砂糖	0.5	黄
ごま油	1.0	黄
<b>もやしと揚げのごま和え</b>		
緑豆もやし	40.0	緑
薄揚げ	5.0	赤
濃口しょうゆ	2.0	黄
みりん	2.0	黄
煮干しだし	0.1	黄
すりごま	1.0	黄
ごま油	0.2	黄
<b>冷やしそうめん</b>		
素麺	★ 45.0	黄
きゅうり	★ 20.0	緑
干しわかめ	1.0	赤
鶏糸卵	15.0	赤
にんじん	★ 5.0	緑
みりん	10.0	黄
濃口しょうゆ	10.0	黄
淡口しょうゆ	3.0	黄
米白絞油	0.3	黄
けずり節	4.0	黄
だし昆布	1.0	黄
小松菜	★ 30.0	緑
にんじん	5.0	緑
けずり節	3.0	黄
だし昆布	0.5	黄
みりん	1.0	黄
淡口しょうゆ	6.0	黄
でんぶん	1.0	黄
<b>梅ふりかけ</b>		
1個		黄
<b>なっばの煮びたし</b>		
魚すりみボール	15.0	赤
大阪しるな	30.0	緑
小松菜	★ 20.0	緑
にんじん	5.0	緑
けずり節	3.0	黄
だし昆布	0.5	黄
みりん	1.0	黄
淡口しょうゆ	6.0	黄
でんぶん	1.0	黄
<b>オクラの天ぷら</b>		
オクラ	10.0	緑
小麦粉	3.0	黄
でんぶん	1.0	黄
自然塩	0.1	黄
ベーキングパウダー	0.1	黄
米白絞油	1.5	黄

7	牛乳
<b>冷やしそうめん</b>	
素麺	★ 45.0
きゅうり	★ 20.0
干しわかめ	1.0
鶏糸卵	15.0
にんじん	★ 5.0
みりん	10.0
濃口しょうゆ	10.0
淡口しょうゆ	3.0
米白絞油	0.3
けずり節	4.0
だし昆布	1.0
小松菜	★ 30.0
にんじん	5.0
けずり節	3.0
だし昆布	0.5
みりん	1.0
淡口しょうゆ	6.0
でんぶん	1.0
<b>かぼちゃの天ぷら</b>	
かぼちゃ	30.0
小麦粉	8.0
でんぶん	1.5
自然塩	0.2
ベーキングパウダー	0.1
米白絞油	3.0
<b>たなばたデザート</b>	
1個	緑

8	ごはん(M)	牛乳
<b>ドライカレー</b>		
豚ひき肉	30.0	赤
玉葱	★ 42.0	黄
にんじん	★ 9.6	緑
ピーマン	6.0	緑
干しいたけ	0.6	緑
土しよが	0.5	緑
にんにく	★ 0.2	緑
冷凍グリーンピース	4.8	緑
干しぶどう	2.4	緑
カレー粉	1.1	黄
ターメリック	1.0	黄
ナツメグ	0.2	黄
クミン	0.1	黄
コリアンダー	0.1	黄
こしょう	0.1	黄
自然塩	0.6	黄
小麦粉	2.4	黄
トマトケチャップ	3.6	黄
赤ワイン	1.2	黄
濃厚ソース	0.6	黄
米白絞油	2.8	黄
とりからスープ	6.0	赤
<b>あげじゃが</b>		
じゃがいも	★ 80.0	黄
米白絞油	4.0	黄
自然塩	0.2	黄
おろしきり	0.2	赤
<b>千早漬</b>		
千早漬	★ 8.0	緑
<b>アロエヨーグルト</b>		
アロエ缶詰	35.0	緑
加糖ヨーグルト	40.0	赤

11	ごはん(M)	牛乳
<b>鶏のから揚げ</b>		
鶏もも肉	35.0	赤
鶏むね肉	30.0	赤
土しよが	0.7	緑
にんにく	0.2	緑
酒	2.0	黄
濃口しょうゆ	0.8	黄
自然塩	0.3	黄
小麦粉	2.5	黄
でんぶん	2.5	黄
米白絞油	4.0	黄
<b>ピリカラきゅうり</b>		
きゅうり	★ 40.0	緑
白ごま	1.5	黄
濃口しょうゆ	1.5	黄
砂糖	0.5	黄
ごま油	0.3	黄
豆板醤	0.2	黄
自然塩	0.1	黄
<b>冷やしうどん</b>		
冷凍うどん	10.0	黄
にんじん	5.0	緑
みつば	2.0	緑
干しいたけ	1.0	緑
淡口しょうゆ	5.0	黄
みりん	1.5	黄
自然塩	0.5	黄
水	30.0	黄
<b>レモンゼリー</b>		
1個		緑

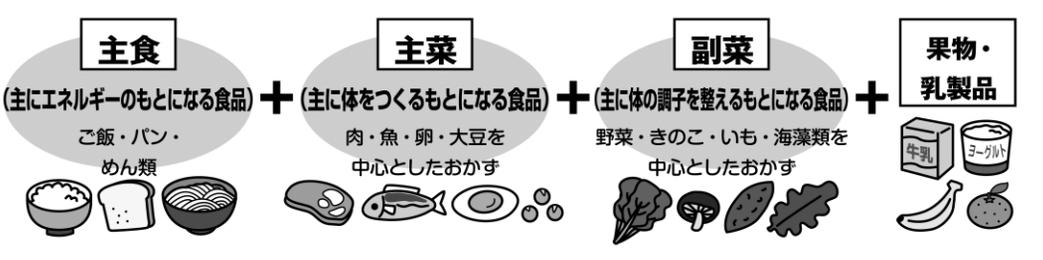
12	牛乳
<b>インディアンライス</b>	
米	75.0
もち麦	5.0
豚ひき肉	20.0
玉葱	★ 30.0
にんじん	20.0
マッシュルーム缶詰	10.0
ホールコーン	10.0
土しよが	0.5
にんにく	0.5
白ワイン	5.0
ウスターソース	5.0
トマトケチャップ	2.0
自然塩	1.5
オリーブ油	2.0
カレー粉	0.5
ナツメグ	0.2
ターメリック	0.2
<b>わかめサラダ</b>	
きゅうり	★ 35.0
キャベツ	★ 15.0
にんじん	10.0
玉葱	★ 12.0
干しわかめ	1.5
菜種サラダ油	3.5
砂糖	2.5
レモン果汁	5.0
砂糖	5.0
淡口しょうゆ	6.0
洋からし	0.2
<b>すいか</b>	
1/32個	緑

18	うみのひ
<b>鶏肉ときゅうりのしょうが丼</b>	
鶏もも肉	40.0
きゅうり	★ 30.0
土しよが	1.5
濃口しょうゆ	2.0
淡口しょうゆ	2.0
酒	1.0
みりん	1.5
砂糖	1.0
米白絞油	0.8
こしょう	0.1
<b>オクラと</b>	
<b>かぼちゃのみそ汁</b>	
かぼちゃ	30.0
オクラ	10.0
豆腐	10.0
赤みそ	★ 8.0
白みそ	★ 3.0
けずり節	3.0
だし昆布	0.5

19	ごはん(M)	牛乳
<b>小松菜のおかか和え</b>		
小松菜	★ 45.0	緑
淡口しょうゆ	1.5	黄
みりん	1.5	黄
煮干しだし	0.1	黄
かつおぶし	0.4	赤
<b>オクラと</b>		
<b>かぼちゃのみそ汁</b>		
かぼちゃ	30.0	
オクラ	10.0	
豆腐	10.0	
赤みそ	★ 8.0	
白みそ	★ 3.0	
けずり節	3.0	
だし昆布	0.5	

## 栄養のバランスを考えよう！

昼ごはんを自分で選んで購入する場合は、主食・主菜・副菜をそろえることが大切です。栄養のバランスが整いやすくなります。

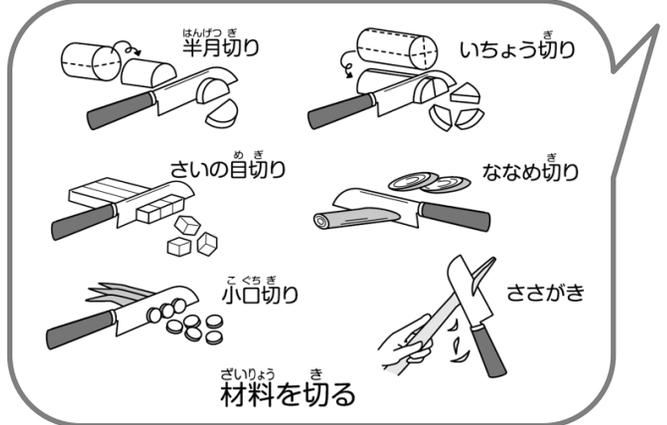


## カルシウムをとろう！

カルシウムは、丈夫な骨をつくるのに欠かせない栄養素です。牛乳・乳製品をはじめ、カルシウムを多く含む食品を意識して食事に取り入れましょう。



小学5、6年生以上の方は、こんな切り方もできるかな？



## 食事のお手伝いや料理に挑戦しよう！

家にいる時間が長くなるので、ぜひ食事のお手伝いや料理に挑戦してほしいと思います。おうちの人と相談し、できることから始めましょう。

### お手伝い例



※包丁や火を使うときは、おうちの人と一緒に行ってください。

【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：からだの調子をどとのえる(ビタミン、ミネラル、食物繊維) ★印は千早赤阪村産、☆印は河南町産です。※材料入荷の都合などにより内容を変更する場合があります。ご了承ください。