



こんげつ もくひょう  
～今月の目標～

なつ あつ ま  
夏の暑さに負けない  
しょくじ  
食事をしよう!



こんげつ きゅうしょく ばい  
今月の給食に入っている地場産物



げつ	か	すい	もく	きん
<p>7月1日(金)は「びわ湖の日」です!</p> <p>びわ湖には、たくさんの魚介類がすんでおり、私たちもびわ湖の恵みをもって生活しています。そのびわ湖を大切にする気持ちを共有する日として、7月1日を「びわ湖の日」と決められました。びわ湖の自然や恵みを知り、大切にしていきたいですね。給食では、びわ湖でとれた「こあゆ」を磯辺揚げにします。</p>				
<p>4</p> <p>チンゲンサイと もやしのおかかあえ</p> <p>あつあげの にくみそかけ</p> <p>ごはん かきたまじる</p>	<p>5</p> <p>くさつメロン</p> <p>チキンの こうそうやき</p> <p>むぎいりごはん まめいりカレー</p>	<p>6</p> <p>はくさいと きゅうりの こんぶあえ</p> <p>さばの しおやき</p> <p>ごはん ぶたじる</p>	<p>7</p> <p>こまつなと えのきだけの おひたし</p> <p>はもの てんぷら</p> <p>かけよう</p> <p>ちらし ずし</p> <p>たなばたじる やきり</p>	<p>8</p> <p>きんぴら ごぼう</p> <p>ぶたにくの アーモンドからめ</p> <p>ごはん とうがんの みそじる</p>
<p>ただ 正しいおはしの持ち方が出来るように練習しましょう。</p>	<p>【地場産物献立】 草津メロンを味わおう!</p>	<p>わしやく えいよう 和食は栄養バランスがよいのが特徴です。</p>	<p>たなばた しょくもつ 【七夕、食物せんい献立】 七夕献立を味わおう!</p>	<p>【かみかみ献立】 よくかんで食べよう!</p>
<p>11</p> <p>もやしと きゅうりの ごますあえ</p> <p>チキンなんぼん ノンエッグ タルタル ソース</p> <p>かけよう</p> <p>ごはん きりほしだいこんの みそじる</p>	<p>12</p> <p>あかこんにゃくの おかか</p> <p>ししゃもの あおばな てんぷら (2ひ)</p> <p>わかめごはん</p> <p>じゃがいもの うま</p>	<p>13</p> <p>ひじきいり ほうれんそうの おひたし</p> <p>さわらの しょうがだれかけ</p> <p>ごはん かつお ぶりかけ</p> <p>かぼちゃの みそじる</p>	<p>14</p> <p>きゅうりと わかめの すもの</p> <p>うなぎの かばやき</p> <p>ごはん ゆばいり すましじる</p>	<p>15</p> <p>オレンジゼリー</p> <p>はくさいないり こまつなサラダ</p> <p>ぶたにくの バーベキュー かけ</p> <p>こくとうパン</p> <p>セロリいり たまごスープ</p>
<p>【宮崎県の献立】 宮崎県の産物を知ろう!</p>	<p>【青花献立】 青花について知ろう!</p>	<p>かぼちゃは夏が旬の 野菜です。</p>	<p>【土用の丑(30日)献立】土 用の丑について知ろう!</p>	<p>【食育の日】暑さに負けない食事をしよう!</p>

あさ 朝ごはんを食べる習慣をつけましょう

日差しが強くなり、気温が高くなってきました。いよいよ本格的な夏の始まりです。暑くなると体力の消耗が激しくなり、体調を崩しやすくなりますので、食事・睡眠をしっかりとることが大切です。特に、1日の始まりの食事である朝ごはんは毎日欠かさず食べましょう。



朝ごはんを毎日食べる習慣がある人は、全く食べない人に比べて、勉強やスポーツ、心の面(イライラしにくい・やる気起きる)でも良い傾向にあるという調査結果もあります!

朝ごはんをしっかりと食べると...

脳に栄養がいき、勉強に集中できる。

体が温まり、元気に活動できる。

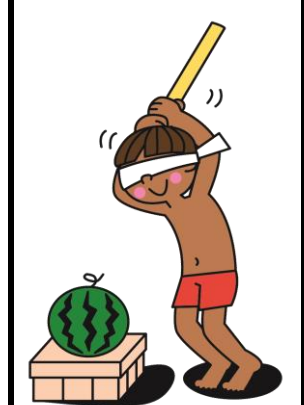
集中!

元気!

やる気!

心が満たされ、やる気起きる。

2学期の給食は、8月29日(月)から始まります!



参考文献：農林水産省 HP「めざましデータBOX」