



# スクールランチ

岩国市立岩国小学校

7月前半

よていにんでてひょう

2023. 6. 27

曜日	こんだてめい	ざいりょうめい						栄養量 エネルギー (kcal) たん白質 (g)	た あ て ち ね
		主に体を作るものになる		主に体の調子を整えるものになる		主にエネルギーのものになる			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
3月	ごはん かんこくふうにくじゃが ほうれんそうのソテー	ぶたにく ベーコン	牛乳	にんじん、さや いんげん	たまねぎ、にんにく	ごはん じゃがいも、しらたき、さとう	ごまあぶら あぶら	トウバンジャン、テンメンジャン、しょうゆ、さけ しお、こしょう	魚 豆類
4火	パン ミートボールのケチャップに やさいのアーモンドあえ ソフールヨーグルト	ミートボール、ぶた にく	牛乳	にんじん こまつな、にん じん	たまねぎ、ぶなしめじ キャベツ	パン マカロニ、さとう さとう	あぶら アーモンド	ケチャップ、ウスターソース、 しお、こしょう しょうゆ	卵 果物
5水	ごはん まめツナそぼろ おじゃがもち汁	まぐろみずに、だい ず とうふ、あぶらあげ、 みそ	牛乳	にんじん	しょうが、えだまめ たまねぎ、ごぼう	ごはん さとう		しょうゆ、さけ いりこ	肉 きのこ
6木	ごはん さばのみそに たくあんあえ もずくスープ	さば、みそ とうふ、とりにく	牛乳		もやし、たくあんづけ えのき、しょうが	ごはん さとう さとう	ごま、ごまあぶら	さけ、みりん しょうゆ コンソメ、しょうゆ、しお、 こしょう	豆類 果物
七タ献立…七タとは昔、中国から日本に伝わった星祭りです。									
7金	まるパン ほしのハンバーグ ポイルキャベツ うおそうめんのたなばたスープ たなばたゼリー	ぶたにく、とりにく	牛乳		たまねぎ、にんにく、しょう が キャベツ にんじん、オク ラ、ねぎ	パン さとう		ケチャップ、ウスターソ ース コンソメ、しょうゆ、しお、 こしょう	卵 海藻

(都合により献立を変更することがあります。)

## 夏の食事のポイント 8カ条

夏を元気に過ごすための、食事面からの8つのポイントです



**な** 生ものや肉の生焼けに注意。中までしっかり火を通してから食べよう。

**つ** 冷たいものはほどほどに食べよう。とりすぎはおなかをこわします。

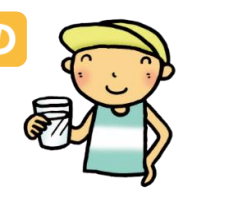
**や** おやつばかり食べないでね。時間と量を決めてから食べましょう。



**す** 酢の物や梅干しは気分をさっぱりさせ、体をリフレッシュしてくれます。



**み** 栄養のはたらきの緑のグループの食べ物(とくに野菜)をたっぷりとりましょう。



**の** 飲み物は水か麦茶でこまめに水分補給。できれば牛乳も1日1回は飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚で。



**しょく** 食事では好き嫌いをせず、よくかんで、栄養のバランスも考えて、おいしくいただきます。



**じ** 時間を決めて1日3食。規則正しい食事の時間がよい生活リズムをつくれます。

いよいよ夏休みです。気温が高く、蒸し暑い日が続くとからだの機能も低下し、食欲も衰えがちになります。規則正しい生活と1日3回、栄養バランスのとれた食事をすることに気を配り、夜ふかしをせずによく寝てしっかり1日の疲れをとって、楽しい夏休みを迎えましょう。

## \* 7月の行事 \*

七夕

七夕は五節句の

1つです。星まつりともよばれます。



現在の8月にあたる

ことが多い旧暦の7月7日の行事で

したが、明治時代に新暦に移ってからは、

日付をそのままにした7月7日か、

1ヶ月遅れの8月7日に行われます。

宮城県仙台市の七夕祭りは8月に行わ

れます。笹竹に五色の短冊を結び、織り

姫にあやかって技芸や学業の上達を祈り

ます。七夕の行事食といえばそうめん。

天の川に見立てきれいに盛り付けますが、

暑くてついついのごしのよいそうめん

だけになってしまわないよう、たんぱく

質や野菜も一緒にしっかりととりましょう。

