

	月	火	水	木	金
日 主食 主菜 副菜	ねっちゅうしょう よ ぼう すい ぶん ほ きゅう あさ 熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」! 				
一 口 メモ	ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの人は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。				
日 主食 主菜 副菜	1 えだまめごはん ぶたのさっぱり焼き ポイル野菜 みそ汁 	2 ファイバーライス 夏野菜ポトフ フルーツ白玉 	3 麦入りごはん たちうおのねぎソースがけ おひたし みそ汁 オレンジ	4 麦入りごはん チンジャオロース もずくスープ 	5 麦入りごはん とりの照り焼き ごまあえ 七夕そうめん汁 手作り七夕ゼリー 
一 口 メモ	夏の野菜：えだまめ えだまめは夏が旬で未成熟（みせいじゅく）の若い大豆を収穫（しゅうかく）したものです。えだつきのままゆでて食べるようになったことからその名がつけられたそうです。大豆と同じで体をつくるタンパク質が豊富に含まれています。	夏の野菜：かぼちゃ 夏野菜ポトフには夏が旬のかぼちゃ、さやいんげんが入っています。かぼちゃは冬の野菜と思っている人もいますが、実は夏が旬の野菜です。かぼちゃは夏から秋にかけてしゅうかくされ、そのままの状態です。3〜4ヶ月保存することができます。	たちうお たちうおは漢字で「太刀魚の魚」と書いて「太刀魚（たちうお）」と読みます。体が刀のように長く銀色に光っていることからこのような名前がついているそうです。また、魚にはめずらしくうろこがないのが特徴（とくちょう）です。	夏の野菜：ピーマン チンジャオロースに入っているピーマンは夏が旬の野菜です。緑色のピーマンは未熟（みじゅく）な果実で、熟（じゅく）すまで鳥や動物に食べられないように苦くなっています。熟していくとオレンジ色から赤色に変わっていきます。苦みもなくなっていきます。	七夕 7月7日は七夕です。七夕は節句の一つで、この日ははなればなれになった織姫と彦星が一年に一度だけ会える日としても有名です。そうめんは織姫のおる糸や天の川の流れて見えて、食べられます。今日は星を入れてみます。どこにあるか探してみてください。
日 主食 主菜 副菜	8 麦入りごはん マーボーなす はるさめあえ 	9 うどん 和風つけ汁 ししゃものいそべ揚げ ちくさあえ	10 黒糖入りパン とりのマーナレードソースがけ マセドアンサラダ 野菜スープ 	11 麦入りごはん ハヤシルウ ゆでとうもろこし 手作りオレンジゼリー 	12 麦入りごはん ぶた肉のしょうが煮 夏野菜豚汁 函南すいか 
一 口 メモ	夏の野菜：なす なすは夏が旬の野菜です。なすやトマトなど夏の野菜は太陽の光をあびて熟（じゅく）すほど色あざやかになります。なすは和食・洋食・中華などいろいろな料理にも使うことができます。油との相性がいいので、炒めたり揚げたりするなど、油と一緒に食べるのがおすすめです。	ししゃも ししゃもは頭からしっぽまで食べることができるので、カルシウムを多くとることができます。ししゃもは漢字で「柳（やなぎ）の葉の魚」と書いて柳葉魚（ししゃも）と読みます。よくかんで食べましょう。	夏の野菜：きゅうり きゅうりは夏が旬の野菜です。約95%が水分からできています。きゅうりは体の熱をとって、冷ましてくれる効果があるので、夏の暑い時期にぴったりの食材です。おいしいきゅうりの選び方は濃い緑色でハリ・ツヤのあるもの、表面のいぼがトゲトゲしているものが新鮮なものです。	夏の野菜：とうもろこし 今日のとうもろこしはひめしゅらさんと教室で皮をむき、給食室でゆでした。とうもろこしの頭の先には茶色いひげのようなものがありますが、ひげの一本一本が一粒一粒につながっています。実（粒）の数と同じ数になっているそうです。	夏の野菜：とうがん とうがんは漢字で冬の瓜（うり）と書いて「冬瓜（とうがん）」と読みます。冬という字が使われていますが、夏が旬の野菜です。冬まで保存をすることができるため、冬という字が使われたと言われている。冬瓜は水分が多く、体の熱を下げる効果があります。
日 主食 主菜 副菜	15 SUMMER 海の日 お楽しみデザート 	16 麦入りごはん 夏野菜カレー コールスローサラダ 手作りピーチゼリー 	17 函南ふるさと給食 丸型パン 三島メークインコロッケ ツナサラダ オニオンスープ 	18 わかめごはん さけのマヨネーズ焼き キャベツのからしあえ けんちん汁	19 ターメリックライス なすのミートグラタン 高野豆腐スープ 
一 口 メモ		夏の野菜：さやいんげん さやいんげんは6〜9月が旬の野菜です。さやいんげんはいんげん豆を若いうちに取り、さやごと食べる野菜です。さやごと食べられるので栄養もたくさんとることができます。いんげん豆の名前は日本に伝えた人が隠元（いんげん）さんだったためとも言われています。	ふるさと給食 三島はじゃがいもの名産地。農協さんから函南町の給食にじゃがいもを使ってほしいと、函南町全校分を無償でいただきました。今日はそのじゃがいもを使って調理員さんたちがコロッケを作ってくれました。たくさんの人に感謝して食べましょう！	さけ サケは川で生まれ海を回遊（かいゆう）し、数年後に生まれた川に戻って産卵します。サケが生まれた川にもどって来られるのは水のおいしさや地形を記憶（きおく）している、太陽コンパスや地球の磁気（じき）を利用しているなどと言われています。	夏の野菜：トマト なすのミートグラタンに使われているトマトは夏が旬の野菜です。トマトには健康にいい成分がたくさん含まれており、ヨーロッパでは「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあります。旬のおいしい野菜をたくさん食べてみましょう。
日 主食 主菜 副菜	22 麦入りごはん タッカンジョン チーズサラダ ABCスープ お楽しみデザート 	 暑さに負けない 夏休みの過ごし方 			
一 口 メモ	夏休み前最後の給食 今日で夏休み前最後の給食です。給食をしっかりと食べることはできましたか？これからまだまだ暑くなります。夏休み中も体調をくずさないように、毎日しっかりと食べて元気に過ごせるようにしましょう。また、こまめに水分補給をして熱中症にも気をつけま	 朝食をとろう 朝食は1日の元気の源です。しっかりと食べましょう。	 早寝や早起きをしよう 夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。	 冷たいもののとりすぎに気をつけよう 冷たいもののばかりだと胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。	 栄養バランスのよい食事をとろう 主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。