



	月	火	水	木	金
日 主食 主菜 副菜	 <p><b>暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!</b></p>				
一 口 メ モ	<p>いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱい楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。</p> 				
日 主食 主菜 副菜		1 えだまめごはん とり肉のてりやき もやしとコーンのおひたし みそ汁	2 麦入りごはん ブルコギ はるさめスープ バナナ	3 ターメリックライス なすのグラタン こうやどうふスープ	4 麦入りごはん サケの塩やき おかかあえ みそ汁
一 口 メ モ		<p><b>夏の野菜：えだまめ</b> 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。</p>	<p><b>夏の野菜：ピーマン</b> ブルコギ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、苦みもなくなっていきます。</p>	<p><b>夏の野菜：なす</b> 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えます。油との相性（あひ）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。</p>	<p><b>サケ</b> 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（さんらん）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（ちけい）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。</p>
日 主食 主菜 副菜	7 麦入りごはん とり肉の塩こうじやき ごまあえ 七サそうめん汁 七タゼリー	8 うどん 和風つけ汁 ししゃもフライ ちくさあえ	9 麦入りごはん チンジャオロース もずくのかき玉スープ ゆでとうもろこし	10 丸型パン 三島メークインコロケ ツナサラダ やさいスープ	11 麦入りごはん マーボーなす はるさめあえ
一 口 メ モ	<p><b>七タ</b> 7月7日は七タです。七タは節句の一つで、この日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立、食べられます。今日は星を入れています。どこにあるか探してみてください!</p>	<p><b>ししゃも</b> ししゃもは頭からしっぽまで食べる事ができるので、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。</p>	<p><b>夏の野菜：とうもろこし</b> 今日のとうもろこしはひめじやらさんと教室で皮をむき、給食室でゆでました。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。ひげの一本一本が一粒（つぶ）づつなっています。実（粒）の数と同じ数になっているそうです。</p>	<p><b>ふるさと給食</b> 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いますが、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!</p>	<p><b>夏の野菜：きゅうり</b> 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り、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。</p>
日 主食 主菜 副菜	14 とうもろこしごはん たちうおのフライ いそびたし みそ汁	15 麦入りごはん ぶた肉のしょうがやき 夏のとん汁 オレンジ	16 麦入りごはん 夏やさいカレー コールスローサラダ 手作りももゼリー	17 麦入りごはん タコライス （タコスミート・ゆでキャベツ） ふわふわたまごスープ	18 麦入りごはん タッカンジョン かんこく風サラダ ワンスープ
一 口 メ モ	<p><b>たちうお</b> たちうおは漢字で「太い刀の魚」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。</p>	<p><b>夏の野菜：とうがん</b> 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、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。</p>	<p><b>夏の野菜：さやいんげん</b> 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。</p>	<p><b>タコライス</b> タコライスは沖縄県で生まれた料理です。魚介のタコが入っていると聞きますが、タコは使われていません。元々タコの料理だったタコの具材をごはんに入れて食べたのが始まりと言われ、沖縄県で1984年に誕生しました。タコミートとゆでキャベツをごはんに入れて食べましょう。</p>	<p><b>タッカンジョン</b> タッカンジョンは韓国（かんこく）生まれの料理です。油であげたとり肉に、甘辛いソースとたっぷりのごまをからめます。「タッ」はとり肉、「カンジョン」は水あめで固めたお菓子の名前、そのお菓子と食感や形が似ているそうです。</p>
日 主食 主菜 副菜	21 海の日	22 ピザトースト フレンチサラダ ABCスープ アイス大福	23 夏休み前授業最終日 (11:30下校)	<p><b>夏野菜をたくさん食べよう</b></p> 	
一 口 メ モ		<p><b>夏休み前最後の給食</b> 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しょう。</p>		<p>7月の給食には夏に旬を迎える「夏野菜」をたくさん使います。（かぼちゃやなす、きゅうり、トマト、ピーマン、とうもろこしなど）この時期しか給食に出ない食材もたくさんありますよ!!</p>	