

都合により献立が変わることがあります。 学校給食は『健康で豊かな学校給食支援事業』により 県・市町村・JAグループの一部助成を受けています。		1日 くきわかめのきんぴら いかのてんぷら こがたパン きつねうどん 	2日 やきにく おむぎごはん トックスープ	3日 シンジャモのさらさあげ おむぎごはん ゆばのすましじる
6日 とりにくのマスタードやき こめこしょくパン コンソメスープ	7日 《七夕の献立》 おこめのケーキ ホキのしそあげ おむぎごはん たなばたそうめんじる	8日 ふくめに かぼちゃにくサンドフライ いっしょくうどん わかめうどん	9日 なすのにくみそかけ おむぎごはん ふのすましじる	10日 ゼリー ふくじんづけ おむぎごはん カレー
13日 イカのオリーブやき くろパン ミネストローネ	14日 えびフリッター おむぎごはん わかめスープ	15日 フルーツあんじんあえ オムレツ こがたパン やきそば	16日 あつあげのそぼろあん おむぎごはん かぼちゃのみそじる	17日 れいとうみかん アユのからあげ えだまめごはん とうがんじる
20日 ハンバーグ しょくパン ジュリエンスープ	21日 ふりかけ イワシのなんばんづけ おむぎごはん なすのみそじる	22日 かいぞうサラダ ココアビーンズ ソフトめん カレーソース	23日 うみのひ	24日 スポーツのひ
27日 シャム サケのマヨネーズやき しょくパン やさいスープ	28日 みかんジュース ぎょうざ おむぎごはん とうふのちゅうかスープ	29日 だいこんサラダ ウィンナー こがたパン ラーメン	30日 さわらのくじょうみそやき おむぎごはん なつげんちんじる	31日 フローズンヨーグルト ふたにくのごまあげ ツナピラフ ポテトスープ



## 夏の飲み物、あなたは何を飲みますか？



暑い夏、のどがかわいた時に何を飲みますか？牛乳？麦茶？清涼飲料水？夏は汗をたくさんかくので、より多くの水分をとる必要があります。かといって、糖分が多く含まれた清涼飲料水をたくさん飲めばよいのでしょうか？清涼飲料水ばかりをたくさん飲むのはよくありません。夏の飲み物の飲み方について考えてみましょう。

夏の飲み物の飲み方のポイント

外出の時は、お茶や水、麦茶を飲もう。

外出の時は、お茶を持っていく。

ジュースを飲む時は、コップにつぎ分ける。

食事の前は、清涼飲料水の水を飲まない。

清涼飲料水を冷やしすぎない。(甘さを感じにくくします)

伝えよう日本の味  
《七夕(たなばた)》  
七夕は、中国の古い伝説からきているといわれています。現代の七夕は、五色のたんざくに願い事を書いて、笹に飾ります。七夕には、夏の野菜を備えたり、そうめんを食べたりします。  
《今月の食材 枝豆(えだまめ)》  
枝豆は、岐阜市で5月下旬から11月上旬に収穫されます。枝豆の栄養は、カルシウム・たんぱく質・ビタミンB1が多く、大豆にはないビタミンCを多く含みます。