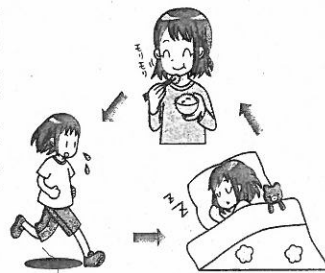


月	火	水	木	金
<p>今月は一品少ない給食です。特に野菜の摂取量がいつもより少なくなります。家で野菜をしっかり摂る食事を心がけましょう。</p>		<p>1 味噌汁、竹輪の抹茶揚げ、牛乳</p>	<p>2 焼き肉、牛乳</p>	<p>3 小松菜とわかずしのがらし、牛乳、オムレツ、五目ごはん、しいたけの巻揚げ、牛乳</p>
<p>6 焼肉のマスター焼き、牛乳、みゆかり食パン、コンソメスープ</p>	<p>7 西瓜、牛乳、ホキの(お揚げ)、麦ごはん、そばめん汁</p>	<p>8 冷め煮、南蛮肉サテ、牛乳、フライ、わかめ、おでんのゆ、小麦ごはん</p>	<p>9 なすの肉味噌かけ、牛乳、小麦ごはん、豚汁</p>	<p>10 アルバーセリー、牛乳、しじま、ポークカレー</p>
<p>13 いかのスープ焼き、牛乳、黒ユッケパン、ミネストローネ</p>	<p>14 香林鶏、牛乳、麦ごはん、うす3かけ、わかめスープ</p>	<p>15 フルーツ杏仁あえ、牛乳、オムレツ、小麦ごはん、焼きそば</p>	<p>16 厚揚げのそぼろあん、牛乳、小麦ごはん、南蛮の味噌汁</p>	<p>17 冷凍のみかん、牛乳、ほかにあじ、おひたし、枝豆ごはん</p>
<p>20 ハンバーグのフレンチソース、牛乳、スパイス、食パン、ポタージュスープ</p>	<p>21 魚卵の南蛮漬け、牛乳、麦ごはん、なすの味噌汁</p>	<p>22 海藻サラダ、牛乳、ココア、ピンス、ソフト麺、カレーソース</p>	<p>23 スポーツの日</p>	
<p>27 鮭のマヨネーズ焼き、牛乳、いちご、ジャム、食パン、野菜スープ、カレー風味</p>	<p>28 焼きそば、牛乳、麦ごはん、豆腐の中華スープ</p>	<p>29 小松菜、牛乳、大根サラダ、ホムレット、小麦ごはん、ラーメン</p>	<p>30 鮭の群上味噌焼き、牛乳、小麦ごはん、夏野菜</p>	<p>31 カラフルポテト、牛乳、70-ズン、ヨーグルト、リンゴ、豚肉のごま揚げ</p>

学校給食は「健康で豊かな学校給食支援事業」により、県・市・JAグループの一部助成金を受けています。

運動と食事について考えてみよう！

みなさんは、毎日運動をしていますか？本格的な運動でなくても体を動かすことは、健康に過ごすためには大切なことです。では、運動する人の食事について考えてみましょう。



スポーツをしているからといって、特別な食事は必要なく、栄養バランスがよく、エネルギーを多くとる食事が基本です。栄養バランスをとるには①主食、②主菜、③副菜、④汁物さらに⑤乳製品、⑥果物をそろえるとさらによくなります。

1日3食でエネルギーや鉄分、カルシウムなどがとり切れない時は、必要に応じて補食をとるといいです。

栄養の質と量を充実させて、しっかりと運動ができる体づくりをしましょう。

カルシウムの多い食材



鉄分の多い食材



水分補給も忘れずに...



伝えよう日本の味

《七夕》

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、五色の短冊に願い事を書いて、笹に飾ります。七夕には、夏の野菜を供えたり、そうめんを食べたりします。

《今月の食材 枝豆》



枝豆は、岐阜市の肥えた土地で栽培され、5月下旬から11月上旬に収穫されます。大粒で甘みがあり、高級ブランド『岐阜えだまめ』として人気があります。

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。