

# 7月 配ぜん表

(中学校)

いさはやし どうぶ がつこうきゅうしよく  
諫早市東部学校給食センター

7月3日(月)	7月4日(火)	7月5日(水)	7月6日(木)	7月7日(金)
<b>かぼちゃについて</b> かぼちゃは7月から8月が旬の食べ物です。しかし、かぼちゃは外側の皮がかたいため、冬まで長持ちします。おなかの調子を整えたり、風邪を予防する働きがあります。煮物やサラダ、スープなどいろいろな調理ができます。	<b>カルシウムについて</b> きびなごやししゃもなど、骨ごと食べられる小魚はカルシウムが豊富です。カルシウムは丈夫な骨や歯を作るのに欠かせない栄養素で、牛乳にも多く含まれています。成長期のみならず、大人にとっても大切な栄養素です。	<b>中華料理について</b> 中華料理は、世界三大料理の一つに数えられるほど、昔から工夫されてきた料理です。使う材料の種類や調味料、香辛料も多く、調理方法も様々です。地域によって味の特徴も異なり、どこで何を食べてもおいしいと言われています。	<b>トマトについて</b> トマトは、栄養豊富な野菜としていろいろな料理に使われ、世界中で食べられています。トマトの赤い色はリコピンという色素成分で、がんや老化を予防する働きがあります。今日はスープに入っています。残さず食べましょう。	<b>七夕の献立について</b> 今日の給食は七夕にちなんだ献立です。星の形をしたコロッケと、魚そうめん汁を味わってください。昔、織り姫にあやかつて裁縫が上達するようにという願いを込めて、糸に見立てたそうめんを食べるように、糸にも織り姫と彦星が出会う天の川をそうめんに例えたという説もあります。
7月10日(月)	7月11日(火)	7月12日(水)	7月13日(木)	7月14日(金)
<b>豆について</b> 今日の五目煮豆の豆は『大豆』です。給食では大豆の他にも、白いんげん豆や赤いんげん豆、ひよこ豆なども使います。豆には、たんぱく質やカルシウム、食物繊維、鉄、ビタミンなどが多く含まれます。体に良い豆をしっかり食べましょう。	<b>ゴーヤについて</b> ゴーヤは、「にがうり」または「ツルレイシ」と呼ばれる野菜で、主に九州や沖縄で作られています。諫早市内でもおいしいゴーヤが作られています。今日のゴーヤは地元生産者のJAながさき県東部ハウスゴーヤ部会からいただきました。	<b>卵について</b> 卵には、たんぱく質が含まれていて、おもに体を作るもとになる食品です。卵の中の栄養だけでひよこが育つことから、成長に必要な栄養がそろっています。たんぱく質をしっかり摂ることで、体の疲れを回復させてくれる効果もあります。	<b>なすについて</b> なすは、「なすび」とも呼ばれます。夏にとれる野菜で「夏の実」からなすびになったとも言われています。水分がたっぷり含まれているため、体を冷やす働きがあります。にが苦手な人もいるようですが、暑い夏にたくさん食べたい食品です。	<b>熊本県の郷土料理について</b> (郷土料理の資料をご覧ください。)
7月17日(月)	7月18日(火)	7月19日(水)	7月20日(木)	
<b>海の日</b> 				
	<b>夏野菜について</b> 今日のカレーは夏野菜の入ったカレーです。夏が旬の野菜は、なす、トマト、かぼちゃ、ピーマン、枝豆などです。夏の暑い太陽をたくさん浴びて育った野菜は特に栄養がたっぷりです。夏野菜を食べて元気なからだをつくり、夏バテを予防しましょう。	<b>焼肉について</b> 焼いた肉をたれなどにつけて食べたり、肉といっしょに野菜をいためて味をつけて食べる料理を焼肉といいます。体に必要な「たんぱく質」や「ビタミン」を豊富に含んでいます。焼肉を食べ、暑い夏を元気に過ごしましょう。	<b>ハンバーグについて</b> ハンバーグの名前はドイツの「ハンブルグ」という町の名前からきています。ひき肉にパン粉やたまねぎなどをまぜて、フライパンで焼いた料理で、正式な名前は「ハンバーグステーキ」といいます。今日はケチャップソースをかけています。	

**夏休みがはじまります**

待ちに待った夏休みです。長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝食を食べなかつたりしがちです。一度生活リズムがくずれてしまうと、立て直すことは大変ですので、休みに入っても今までと同じように早起きをして朝ごはんをしっかり食べる生活を送るようにしましょう。

**熱中症とは**

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることです。放置すると死に至ることもあります。

熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。