

# 7月

精華中学校



## あじのたび

今日は「沖縄県」です。



### あたらしいかいしょくマナー

だまって食べよう  
食べ終わったら直ぐにマスクをしよう

鉄分が多い献立の日

食物せんいが多い献立の日

「日本型食事」の日

※角麩(かくふ)の煮つけ

※アユの枝豆おろしポン酢

※冷凍みかん

※あつめ汁

1日

エネルギー794kcal 塩分1.4g

※の料理には、岐阜県産の食材を使用しています。

※ピーマンの炒め煮

コロッセ

※冬瓜(とうがん)のカレー汁

4日

エネルギー819kcal 塩分1.7g

フルーツ盛り合わせ

※ゴーヤチャンプルー

もずく汁

5日

エネルギー732kcal 塩分1.9g

コーンキャベツ

※枝豆の塩ゆで

ソフト麺

※ツナマトソース

6日

エネルギー806kcal 塩分2.3g

※五目ごはん

※キビナゴのから揚げ

七タゼリー

(麦入り)

※そうめん汁

7日

エネルギー765kcal 塩分2.2g

※糸寒天(いとかんてん)のサラダ

※鶏肉のレモンソース

小魚

パン

※ミネストローネ

8日

エネルギー778kcal 塩分3.3g

※じゃがいものそぼろ煮

イワシのおろし煮

※かみなり汁

11日

エネルギー747kcal 塩分1.7g

※五目豆(ごもくまめ)

※豚肉のスタミナ焼き

味噌汁

12日

エネルギー764kcal 塩分2.5g

※ナムル

※タツカルビ

(麦入り)

卵入りわかめスープ

13日

エネルギー732kcal 塩分2.9g

※大根とツナの煮物

※なすと豚肉の味噌炒め

ゼリー

(麦入り)

※すまし汁

14日

エネルギー746kcal 塩分1.8g

ポイルキャベツ

煮込みハンバーグ

アイスクリーム

※野菜と豆のスープ

15日

エネルギー857kcal 塩分3.5g

海の日

18日

フルーツポンチ

※キャベツのサラダ

※夏野菜カレー

19日

エネルギー816kcal 塩分2.4g

※中華あえ

シューマイ

ゼリー

中華麺(ちゅうかめん)

※担々麺(たんたんめん)

20日

エネルギー784kcal 塩分3.4g

夏を元気に過ごすポイント!

夏は暑さで体の調子を崩しやすくなります。夏バテしないで元気に過ごすために、食生活にも気をつけましょう。

3食きちんと食べる!

こまめに水分をとる!

冷たいものをとり過ぎない!

早起きして、朝食からしっかり栄養のバランスを考えて、3食をきちんと食べましょう。

のどが潤いた時ではなく、渴く前からこまめに、水や麦茶で水分を補給しましょう。

冷たいものばかりでは、おなかが冷えて食欲がなくなります。とり過ぎないように気をつけましょう。

## ☆☆ -セタと行事食- ☆☆

7月7日はセタです。この日は、天の川の両岸にある「ひこぼし(わし座のアルタイル)」と「おりひめ(こと座のベガ)」が年に一度だけ会うことができるという伝説から生まれた、星祭りの行事です。セタには、短冊に願い事を書いて笹に飾りついたり、そうめんを食べたりする習慣があります。

