

月	火	水	木	金
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;"> <p><b>「瓜」が付く漢字</b></p> <p>①南瓜 【読み方】 □□□□</p> <p>中央アメリカ原産で、16世紀にカンボジアから九州に渡りました。カロテンが豊富で、肌や粘膜を保護し、免疫力を高め風邪の予防に効果があります。</p> <p>③胡瓜 【読み方】 □□□□</p> <p>夏野菜の代表といえる野菜で、約95%が水分でできています。日本で栽培が盛んになったのは、昭和初期です。サラダなど生で食べたり、漬物にしたりします。給食にもよく登場します。</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>②冬瓜 【読み方】 □□□□</p> <p>旬は夏なのに「冬」という字が使われているのは、皮をむかず風通しの良い冷暗所で保存すれば冬までもつことからです。固い緑色の皮をむいて調理します。</p> <p>④西瓜 【読み方】 □□□□</p> <p>平安時代に伝わりましたが、おなじみの黒のしま模様の品種が出てきたのは明治時代です。水分補給とともに体を冷やす働きがあるので、夏におすすめです。</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>夏に旬をむかえる野菜や果物には、「瓜(うり)」という字がつくものがいくつかあります。下の漢字の読み方、いくつかわかるかな？</p> </div> </div>				
5	6	7	8	9
813kcal	825kcal	886kcal	830kcal	827kcal
37.1g	34.4g	32.9g	34.4g	25.3g
20.5g	20.2g	35.9g	21.6g	22.7g
<p>【クファジュシー】 白米、もち米、豚肉、人参、さやいんげん、干しいたけ、細切り昆布、しょうゆ、削り節</p> <p>【もずくスープ】 もやし、チンゲン菜、しょうが、もずく、しょうゆ、鶏ガラスープ</p> <p>【ゴーヤチャブルー】 豚肉、味噌炒り卵、豆腐、玉ねぎ、にがうり、しょうゆ</p> <p>【パインアップル】 パインアップル缶</p>	<p>【ご飯】</p> <p>【七タ汁】 鶏肉、豆腐、大阪しそな、人参、しょうゆ</p> <p>【豚肉の生姜焼き】 豚肉、玉ねぎ、しょうが、でんぶん、しょうゆ</p> <p>【天の川和え】 ちらしかまぼこ、オクラ、切干し大根、しょうゆ</p> <p>【七タゼリー】</p>	<p>【黒糖パン】</p> <p>【ミネストローネ】 ベーコン、玉ねぎ、じゃがいも、赤ピーマン、トマト、にんにく、トマトケチャップ、トマト缶、しょうゆ、鶏ガラスープ</p> <p>【チョコクッキー】 小麦粉、チョコチップ、ココア</p> <p>【鶏肉のバーベキューソース】 鶏肉、しょうが、りんごピューレ、でんぶん、しょうゆ</p> <p>【ポテトサラダ】 じゃがいも、きゅうり、玉ねぎ、人参、ホールコーン、ノンエッグマヨネーズ(小袋)</p>	<p>【ご飯】</p> <p>【冬瓜スープ】 鶏肉、冬瓜、水菜、えのきたけ、しょうゆ、ごま油、鶏がら</p> <p>【鮭のオイスターあん】 鮭、でんぶん、しょうゆ、オイスターソース、揚げ油</p> <p>【中華サラダ】 キャベツ、赤玉ねぎ、こんにやく寒天、しょうゆ、穀物酢、ごま油</p> <p>【ガーリックポテト】 じゃがいも</p>	<p>【ご飯】</p> <p>【ドライカレー】 白米、発芽玄米、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、トマト、なす、しょうが、米粉カレールー、トマトケチャップ、ウスターソース、カレー粉、ターメリック、鶏がら</p> <p>【ツナのマリネ】 ツナ、きゅうり、ほうれん草、赤ピーマン、レモン汁、穀物酢、しょうゆ</p> <p>【ナタ・デ・ココフルーツ】 ナタ・デ・ココ、みかん缶</p>
12	13	14	15	16
818kcal	845kcal	844kcal	856kcal	853kcal
35.9g	38.4g	26.4g	28.9g	31.1g
27.9g	22.0g	22.2g	18.5g	27.9g
<p>【和風スパゲティ】 スパゲティ、ウインナー、玉ねぎ、小松菜、人参、しめじ、にんにく、しょうゆ、削り節</p> <p>【鯛のバジルソース】 鯛、でんぶん、しょうゆ、バジル</p> <p>【カラフルサラダ】 レタス、きゅうり、ホールコーン、赤玉ねぎ、しょうゆ、レモン汁</p> <p>【りんご】 りんご(シロップ漬け)</p>	<p>【玄米入りご飯】</p> <p>【具だくさんのみそ汁】 豚肉、油揚げ、かぼちゃ、人参、青ねぎ、赤みそ、白みそ、削り節</p> <p>【鶏肉の大葉炒め】 鶏肉、しょうが、青じそ、でんぶん、しょうゆ</p> <p>【香味和え】 もやし、モロヘイヤ、しょうゆ、ゆず汁</p> <p>【ひじきふりかけ】 粉鯉、しょうが、ひじき、しょうゆ</p>	<p>【ご飯】</p> <p>【中華スープ】 鶏肉、春雨、チンゲン菜、キャベツ、人参、しょうゆ、鶏がら</p> <p>【ナムル】 小松菜、赤玉ねぎ、こんにやく寒天、しょうゆ、ごま油</p> <p>【ミートボールの酢豚風】 ミートボール、玉ねぎ、たけのこ、青ピーマン、干しいたけ、でんぶん、穀物酢</p> <p>トマトケチャップ、トマトピューレ、オイスターソース、鶏ガラスープ</p>	<p>【ご飯】</p> <p>【豚じゃが】 豚肉、糸こんにやく、じゃがいも、玉ねぎ、人参、しょうゆ、削り節</p> <p>【焼きししゃも】 からふとししゃも</p> <p>【大阪しそなの和え物】 大阪しそな、えのきたけ、しょうゆ</p> <p>【レモンゼリー】</p>	<p>【ご飯】</p> <p>【コンソメスープ】 ウインナー、玉ねぎ、大根、人参、パセリ、しょうゆ、ブイヨン</p> <p>【フライドチキン】 鶏肉、でんぶん、カレー粉、オールスパイス、揚げ油</p> <p>【枝豆サラダ】 キャベツ、枝豆、赤ピーマン、しょうゆ、レモン汁</p>
19	<p><b>夏を元気に過ごすための食生活</b></p> <p>＜主食・主菜・副菜をそろえた食事が基本＞</p> <p>梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏の到来です。暑い日が続くと、どうしても食欲がなくなり、食事を抜いたり簡単になりがちです。そうすると栄養が偏り、夏バテや熱中症になりやすくなります。これらを防ぐには、「早寝早起き」の規則正しい生活とバランスの良い1日3回の食事、こまめな水分補給などの食生活が重要です。暑さに負けず元気に過ごせるようにしましょう。</p>			
<p>【セルフ】</p> <p>【ささ身の甘辛だれ】 鶏ささ身肉、でんぶん、しょうゆ</p> <p>【パンサンスー】 大根、きゅうり、赤ピーマン、しょうゆ、穀物酢、ごま油</p> <p>【チンゲン菜のスープ】 豆腐、チンゲン菜、人参、しめじ、しょうゆ、鶏がら</p> <p>どの日の献立にも牛乳(200cc)が付きませんが、この表では、省略しています。</p> <p>◎和風のだしは削り節(イワシ・アジ・メジカ)だし昆布で、洋風のスープは鶏がらまたは豚骨でとります。◎炒め油・揚げ油は米ぬか油です。また揚げ油は複数回使用します。◎カレールーは小麦粉を含んだものを使用しています。</p>	<p><b>【ポイント1】</b> 暑さ対策にはビタミンB1が効果的！ ・糖質からエネルギーをつくる手助けをしてくれます！積極的に取り入れましょう。</p> <p>ビタミンB1を多く含む食料 うなぎ、豆・豆製品、海藻類、きのこ、豚肉</p>	<p><b>【ポイント2】</b> 水分は、食事からも補給しよう ・のどがかわく前に適量飲む。 ・水や麦茶がおすすめ！ スポーツドリンクには、糖分が多く含まれます。 飲みすぎには気をつけましょう。 ・夏野菜や果物は、体温を下げる働きもあります。</p>	<p><b>【ポイント3】</b> 食べやすい調理の工夫 ・酸味を使ってさっぱり料理 レモン汁や酢を使ってみましょう。 ・冷たくした料理 スープやすまし汁を冷やしたり、一品冷やした料理を加えましょう。 ・味や香りでアクセントをつける しょうが、みょうが、しそ、青とうがらしなどの香りの強い野菜を加えてみましょう。</p>	