
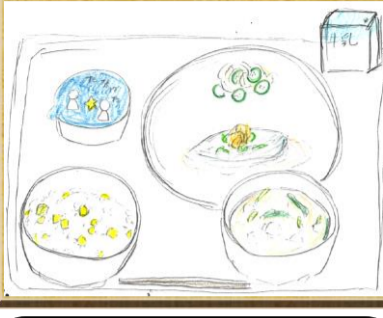


月	火	水	木	金
<p>7/3 給食味めぐり 長崎県</p>  <p>長崎県は九州地方に位置し、五島列島、対馬など、島がたくさんある県です。海に面していて、海の幸が豊富です。おいしい食べ物も多く、長崎ちゃんぽんやカステラも有名ですね。 今月の給食では、「血うどん」「豚の角煮」「かんざらし」を紹介します。「かんざらし」は、島原市で食べられてきたお菓子です。島原一帯は砂糖の生産が盛んで、白玉団子を砂糖で作った冷たい蜜に浮かべた夏にぴったりのデザートです。</p>	<p>地場産野菜</p> <p>今月は「オクラ」と「なす」が富田林産の野菜です。地元の野菜は収穫してすぐのものを使うことが出来るので新鮮！そして野菜の輸送距離が短く、地球環境にも優しいです(^^)</p> <p>オクラ 10日 「彩り米粉キーマカレー」 オクラをざくざく切ってカレーに入れます。色もきれいですし、オクラの粘りが感じられ、おもしろい食感になります。</p> <p>なす 5日 「夏野菜のスープ煮」 19日 「なすと油揚げのピリ辛煮」 なすは富田林を代表する野菜です。どんな料理とも相性がよくて和洋中いろんな料理に使われます。19日のピリ辛煮は、暑いときに食べやすいようにトウバンジャンを入れてピリッと仕上げます。</p>	<p>藤陽中学校 生徒献立 7日</p>  <p>献立のアピールポイント! 野菜がたくさん入っていて栄養がとれます。全体的に味がまとまっているから、美味しく食べられると思います。</p>	<p>家庭科の授業で藤陽中学校の39期生が1年生のときに考案した献立です。選考の結果この献立が学校代表として選ばれました。</p> <p>☆献立内容☆ とうもろこしご飯 みそ汁 鱈の南蛮漬け キャベツときゅうりの塩もみサラダ セタゼリー</p> <p>夏野菜をたくさん取り入れた色鮮やかな献立を考えてくれました。さっぱりとした「鱈の南蛮漬け」、食が進む「キャベツときゅうりの塩もみサラダ」は、暑い時期にも食べやすいですね。 献立全体に、様々な味つけがちりばめられていて、楽しく食事が進みそうです！デザートはセタゼリー☆お楽しみに！</p>	

3	1年	2年	3年	4	1年	2年	3年	5	1年	2年	3年	6	1年	2年	3年	7	1年	2年	3年
○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
<p>血うどん 豚の角煮 和え物 かんざらし</p>  <p>給食味めぐり 長崎県</p> 	<p>クファージュシー もずく汁 鯖の塩焼き 酢の物 ゴーヤチップス</p> 	<p>ご飯 夏野菜のスープ煮 豚肉のバジルソース ドレッシングサラダ</p>  <p>富田林産のなすを使います。</p>	<p>玄米入りご飯 麻婆豆腐 焼きししゃも 中華和え</p> 	<p>とうもろこしご飯 みそ汁 鱈の南蛮漬け キャベツときゅうりの塩もみサラダ セタゼリー</p> <p>生徒献立 七夕献立</p> 															

10	1年	2年	3年	11	1年	2年	3年	12	1年	2年	3年
○	○	○	○	○	○	○	○	x	x	x	x
<p>彩り米粉キーマカレー 米粉マカロニのサラダ ナタ・デ・ココとレモンゼリー</p>  <p>富田林産のオクラを使います。</p>	<p>ご飯 トックスープ 鶏肉のから揚げ ナムル</p> 	<p>米粉豆乳パン かぼちやのポターージュ ウインナーのジャーマンポテト カラフルサラダ ヨーグルト</p> 									

夏に負けない食生活を送ろう

冷たくて甘いおやつとりすぎに注意！
暑くなると、体がだるくなったり食欲不振になったりして、口当たりのよい冷たいものや、甘いジュース、アイスクリームなどを取りすぎてしまいがちになります。冷たくて甘いものをとりすぎると、弱った胃腸に負担をかけたり、空腹を感じなくなってしまったりして、夏バテの原因になってしまいます。栄養バランスのよい食事ですっきり体力をつけて、暑い夏を乗り切りましょう。

夏の水分補給

人間は体の60~70%が水分です。水分は常に、汗や尿として体外に出ていくので、その分の水分を補給する必要があります。特に暑い夏は汗を多くかき、水分が失われやすいのでこまめに水分を補給することが大切です。
睡眠中は汗をよくかくので、寝る前と起きた時には水分をとりましょう。また、運動時、お風呂の時には汗をかきやすいので水分をとりましょう。「のどがかわいた」と感じた時には、すでに体の水分が不足気味になってしまっている状態です。のどがかわく前からこまめに水分を補給しましょう。

水や麦茶での水分補給がおすすめですが、運動時など大量に汗をかく時は、体にスムーズにミネラルなどを取り入れやすくなっているスポーツドリンクを飲むのが有効です。また、食事からも水分は補給出来ます。汁物を1品プラスするなどしてみるのも良いですね。

ペットボトルの飲み残しに注意!
飲み残しがある時には注意が必要です。口を直接つけて飲んだペットボトルの中には、口の中の菌などが入りやすいうえ、入った菌は飲み物の栄養を利用して、時間がたつとどんどん増えていきます。とくに気温の高い夏場は菌が繁殖しやすいので危険です。「ふたを開けたら早めに飲み切る」「すぐに飲み切れない時は直接口をつけずコップに入れて飲み、残りは冷蔵庫で保管する」など、注意しましょう。

給食のウェブ予約期間は、毎月 5日~15日 です。

なお、マークシートでの予約の締め切りは、6月9日(金)です。

☆予約には、事前に給食費のチャージが必要です。チャージ残高が足りない場合は、追加でチャージが必要です。
追加チャージは **6月14日(水) まで**
※早めのチャージをお願いします。

給食のウェブ予約について

☆下記のURL又はQRコードから給食予約システムへアクセスし、ログイン画面からログインIDとパスワードを入力して予約してください。

<https://tondabayashi.futureinn-lunch.jp/>



★給食予約システムについて
富田林市中学校給食コールセンター(株式会社 フューチャーイン)
TEL:052-732-8948

★献立内容等について
学校給食課 中学校給食係
TEL:0721-69-4919

19

玄米入りご飯
酢豚
いかのスタミナ炒め
なすと油揚げのピリ辛煮



富田林産のなすを使います。

写真は献立のイメージですので、実際とは異なります。材料入荷の都合により、内容を多少変更することがあります。カラー献立表や使用食材の詳細、産地などについては、富田林市ウェブサイト(https://www.city.tondabayashi.lg.jp/)からご覧いただけます。