



7月きゅうしょくはいぜんず



7月給食目標 「よくかんで 食べよう」

一口30回かむと
体に良いと言われています。
よくかんで食べようね！



「」がついている料理はよくかんで食べましょう。
「」がついている料理は歯や骨を丈夫にする
カルシウムがたくさん入った料理です。

月	火	水	木	金
	<div>1</div> <div></div> <div>なすは夏の野菜で「夏の実」から「なす」と呼ばれるようになったと言われています。</div>	<div>2</div> <div></div> <div>【かみかみ献立】 よくかんで食べると、肥満予防になります。一口30回噛むと良いと言われています。</div>	<div>3</div> <div></div> <div>モロヘイヤは、アラビア語で「王様の野菜」と言われ、とても栄養価が高い野菜です。特にカルシウムがたくさん含まれています。</div>	<div>4</div> <div></div> <div>夏野菜が多く入った献立です。きゅうりは体を冷やし、体の火照りやのぼせがあるときに食べると効果的と言われています。</div>
<div>7</div> <div></div> <div>【七夕献立】 7月7日は、七夕です。今日の給食に四つの「星」が隠れています。見付けられるかな？</div>	<div>8</div> <div></div> <div>食事をするときには、お皿を持って、背筋を伸ばして食べましょう。</div>	<div>9</div> <div></div> <div>小学部さんからもらったじゃがいもを使って、肉じゃがを作ります。どんな味がするかな？お楽しみに。</div>	<div>10</div> <div></div> <div>人気メニューの「ソースやきそば」です。5種類の野菜が120gも入っています。夏バテしないようにしっかり食べましょう。</div>	<div>11</div> <div></div> <div>夏においしい野菜が入った味噌汁です。どんな野菜かな？ヒント……か〇ちゃ、ズッ〇ーニ</div>
<div>14</div> <div></div> <div>【沖縄を味わおう】 沖縄の郷土料理「ゴーヤチャンプルー」です。ゴーヤは夏バテ防止に効果があると言われています。</div>	<div>15</div> <div></div> <div>チーズにはカルシウムが豊富です。皆さんの歯や骨を丈夫にします。</div>	<div>16</div> <div></div> <div>ひじきには、「カルシウム」が多く含まれています。骨を丈夫にする働きがあり、成長期の皆さんにはとても大切な食品です。</div>	<div>17</div> <div></div> <div>【リザーブ給食】 あなたは、クレープとゼリーどちらのデザートを選びましたか？みんなで楽しく食べましょう。</div>	<div>18</div> <div></div> <div>毎日朝御飯を食べていますか？もうすぐ夏休みになります。休み中でも、しっかり朝御飯を食べましょう。</div>

なつやさいさんじょう
夏野菜レンジャー参上

なつやさいさん
夏野菜をたくさん食べて
暑さに負けず元気にすごしましょう！

