



7月こんだてひょう



舞鶴市立新舞鶴小学校

7月の目標

おやつを食べ方について考えよう



～今月の地産地消～

今月も地元で作られた旬の野菜をたくさん届けてもらいます。たまねぎ、じゃがいも、トマト、かぼちゃ、きゅうり、なす、万願寺甘とうなどを予定しています。

夏にとれる野菜は水分が多く、暑い時に体を冷やす役目をしてくれます。旬の野菜のいいところは、おいしくて栄養たっぷり、ねだんも安いことです。舞鶴産のトビウオ、スズキ、わかめも登場します。7月3日(月)には「まるごときょうとの日」給食を実施します。スズキは自身の魚でフライやムニエルにしてよく食べられています。今回はまんがんじソースを作り、オープンで焼いたスズキにソースをかけます。お楽しみに！



「七夕こんだて」です☆そうめんを天の川に見立てています。煮干しでだしを取ります。ゆでずにそのまま使えるふしめんでつくります。給食では熱いま

まるごときょうとの日

<p>3(月) </p> <p>むぎごはん スズキのまんがんじソース さばかだいこんときゅうりのぴりからあえ かぼちゃのみそしる</p>	<p>4(火) </p> <p>あげパンセレクト こまつなとじゃこのいために かきたまじる</p>	<p>5(水) </p> <p>とりめし だいずとジャコのあげに こまつなのみそしる</p>	<p>6(木) </p> <p>5年生野外活動 こくとうパン タンドリーチキン もやしいため レタスとトマトのスープ</p>	<p>7(金) </p> <p>5年野外活動 ごはん トビウオのごまフライ そえやさい たなばたじる なつみかんゼリー</p>
<p><まるごときょうとの日> まるごと京都府内でとれた材料を使って作ります。京のブランド野菜、万願寺甘とうも登場します。</p>	<p>5年1組・2組リクエスト あげパンは、みんな大好きですね。ココア・きな粉どちらを選びましたか？</p>	<p><とり飯> 鶏もも肉、干しシイタケ、ごぼう、にんじんを油でいためてから味付けして炊きあがったしょうゆごはんに混ぜます。</p>	<p> トマトは、地元の農家でとれた物を届けてもらいます。</p>	<p><夏みかんゼリー> 国産の夏みかんを使ったゼリーです。ちょっとほろ苦さがあります。</p>
<p>10(月) </p> <p>むぎごはん ぶたにくのかりんあげ ちゅうかスープ そくせきづけ</p>	<p>11(火) </p> <p>こがたパン・イチゴジャム きつねうどん ごますあえ</p>	<p>12(水) </p> <p>ぶたキムチどん みそワタンスープ れいとうみかん</p>	<p>13(木) </p> <p>こくさんこむぎパン チリコンカン コンソメスープ とうもろこし</p>	<p>14(金) </p> <p>なつやさいカレー ナタデココいり フルーツポンチ ふくじんづけ</p>
<p><ぶたにくのかりん揚げ> 豚肉にでんぷんをつけて油で揚げます。別にさとうとしょうゆでたれを作りからめて作ります。形がお菓子のかりんとうに似ています。</p>	<p>5年3組リクエスト きつねうどんは、あぶらあげをさとうとしょうゆであまからく煮て一人1枚つけます。</p>	<p>れいとうミカンの季節です 和歌山で収穫された物を冷凍保存し暑い夏に食べることができます。</p>	<p><とうもろこし> オープンでスチームをかけ加熱します</p>	<p>1学期の給食最終日 もうすぐ夏休みです。暑い夏を元気に乗り切りましょう。そのためには、規則正しく食事をしましょう。</p>

7月に入りいよいよ夏本番がやってきます。暑い日も多くなり、疲れやすく、体が暑さに慣れていないために「熱中症」が発生しやすくなります。寝不足や朝食抜きなどにより体調を崩さないよう注意しましょう。

給食の献立も食べやすいものを入れていますが、暑さで食欲がわかないときもあると思います。元気に1日を過ごすためにあさごはんは必ずとり、登校しましょう。また、水分補給ができるよう水筒を忘れずに持ってきましょう。



ひまわり学級の皆さんにトウモロコシの皮むきをしてもらいます。全校で635人分160本になります。ひまわり学級の皆さんに半分の80本をむいてもらいます。



食事の前・おやつを食べる前には石けんで手を洗おう！