

曜日	月	火	水	木	金					
日	<p>知っていますか？ 五大栄養素の働き</p> <table border="1"> <tr> <td> <p>炭水化物</p> <p>多く含む食品 米、パン、めん、いも、砂糖など</p> </td> <td> <p>脂質</p> <p>多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど</p> </td> <td> <p>たんぱく質</p> <p>多く含む食品 魚、肉、卵、豆、豆製品など</p> </td> <td> <p>無機質</p> <p>多く含む食品 牛乳・乳製品、小魚、海藻など</p> </td> <td> <p>ビタミン</p> <p>多く含む食品 野菜、果物、きのこなど</p> </td> </tr> </table>					<p>炭水化物</p> <p>多く含む食品 米、パン、めん、いも、砂糖など</p>	<p>脂質</p> <p>多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど</p>	<p>たんぱく質</p> <p>多く含む食品 魚、肉、卵、豆、豆製品など</p>	<p>無機質</p> <p>多く含む食品 牛乳・乳製品、小魚、海藻など</p>	<p>ビタミン</p> <p>多く含む食品 野菜、果物、きのこなど</p>
<p>炭水化物</p> <p>多く含む食品 米、パン、めん、いも、砂糖など</p>	<p>脂質</p> <p>多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど</p>	<p>たんぱく質</p> <p>多く含む食品 魚、肉、卵、豆、豆製品など</p>	<p>無機質</p> <p>多く含む食品 牛乳・乳製品、小魚、海藻など</p>	<p>ビタミン</p> <p>多く含む食品 野菜、果物、きのこなど</p>						
一口メモ	<p>エネルギーになる 体をつくる 体の調子をとのとる</p>									
日	<p>【6】◎東単良中学校</p> <p>なまきくらげのわふうサラダ</p> <p>ゆかりごはん さつまじる</p>	<p>【7】七夕</p> <p>たなばたゼリー(ぶどう) チリコンカン</p> <p>たてわりコッペパン たなばたスープ</p>	<p>【8】</p> <p>きびなごのかばやきふう</p> <p>むぎごはん ピリからみそじる</p>	<p>【9】</p> <p>どうもろこしのしおゆで</p> <p>ことうぼん(ちいさめ) スープスパゲッティ</p>	<p>【10】</p> <p>なっとう さばのみそに</p> <p>ごはん わかめのすまじる</p>	<p>今日はフルーツポンチにシークワーサーのゼリーを使いました。シークワーサーとは、沖縄の方言で、「シー」がすばいものを指すそうです。別名、ヒラミレモンとも言います。</p> <p>今日はフルーツポンチにシークワーサーのゼリーを使いました。シークワーサーとは、沖縄の方言で、「シー」がすばいものを指すそうです。別名、ヒラミレモンとも言います。</p> <p>今日はフルーツポンチにシークワーサーのゼリーを使いました。シークワーサーとは、沖縄の方言で、「シー」がすばいものを指すそうです。別名、ヒラミレモンとも言います。</p> <p>今日はフルーツポンチにシークワーサーのゼリーを使いました。シークワーサーとは、沖縄の方言で、「シー」がすばいものを指すそうです。別名、ヒラミレモンとも言います。</p> <p>今日はフルーツポンチにシークワーサーのゼリーを使いました。シークワーサーとは、沖縄の方言で、「シー」がすばいものを指すそうです。別名、ヒラミレモンとも言います。</p>				
一口メモ	<p>今日のサラダにはきくらげが使われています。きくらげは、乾燥したものを水でもどして使うのが一般的ですが、今日のきくらげは、乾燥させていないものを使いました。食感を楽しんでくださいね。</p>	<p>今日は七夕です。七夕は、季節の節目となる五節句のひとつで、天の川に見立てた「そうめん」を食べる風習があります。給食では、そうめんとびとしましので、魚のめんを使いました。</p>	<p>きびなごは、鹿児島県の特産物のひとつです。青まで食べることができるので、成長期のみなさんにも必要なカルシウムをとることができます。カルシウムは、骨や歯をつくる材料になります。</p>	<p>どうもろこしは、イネや小麦とならんで、世界三大穀物のひとつに数えられます。そのまま食べるだけでなく、コンスターチというふんどの原料にも使われます。</p>	<p>なっとうは、大豆をナットウ菌で発酵させて作る、日本の伝統的な食べ物です。ナットウ菌の働きによって、大豆のたんぱく質の一部が分解されるので、消化吸収がよくなります。</p>					
日	<p>【13】</p> <p>れいとうパイ</p> <p>むぎごはん ぶたにくととうがのみそに</p>	<p>【14】◎柏原小学校</p> <p>とりにくとゴーヤのカーアゲ</p> <p>コッペパン ビーンズスープ</p>	<p>【15】</p> <p>ぶたみそ</p> <p>ごはん かきたまじる</p>	<p>【16】</p> <p>マヨネーズ ゆでキャベツ</p> <p>バーガーようパン ミネストローネ</p>	<p>【17】◎池之原小学校</p> <p>しろみざかのこまみそやき</p> <p>わかめごはん ごぼうとあつあげのみそじる</p>	<p>今日はフルーツポンチにシークワーサーのゼリーを使いました。シークワーサーとは、沖縄の方言で、「シー」がすばいものを指すそうです。別名、ヒラミレモンとも言います。</p> <p>今日はフルーツポンチにシークワーサーのゼリーを使いました。シークワーサーとは、沖縄の方言で、「シー」がすばいものを指すそうです。別名、ヒラミレモンとも言います。</p> <p>今日はフルーツポンチにシークワーサーのゼリーを使いました。シークワーサーとは、沖縄の方言で、「シー」がすばいものを指すそうです。別名、ヒラミレモンとも言います。</p> <p>今日はフルーツポンチにシークワーサーのゼリーを使いました。シークワーサーとは、沖縄の方言で、「シー」がすばいものを指すそうです。別名、ヒラミレモンとも言います。</p> <p>今日はフルーツポンチにシークワーサーのゼリーを使いました。シークワーサーとは、沖縄の方言で、「シー」がすばいものを指すそうです。別名、ヒラミレモンとも言います。</p>				
一口メモ	<p>冬瓜は夏の野菜ですが、漢字で書くと、冬に瓜と書きます。冬まで保存ができることから、冬という字が使われています。今日のみそ菜に使われているすこし煮き通った野菜が冬瓜です。</p>	<p>ゴーヤは、ビタミンC(シ)がとんでも多い野菜で、体の疲れをとったり、ストレスを和らげたりする働きがあるとされています。ゴーヤという呼び方は、沖縄の方言で、他に「がうり」とも言います。</p>	<p>豚みそは、鹿児島県の郷土料理のひとつです。鹿児島は、豚の産産がさかんで、全国1位です。今日は、鹿児島産の豚肉と、東単良のみそを使って豚みそをつくりました。地域の食べ物を味わってください。</p>	<p>キャベツは、古代ギリシャやローマでも食べられていた、世界最古の野菜のひとつで、世界でもポピュラーな葉物野菜とも言われています。日本でも、大根の次にたくさん収穫されている野菜です。</p>	<p>青大豆は、大豆のなかまです。ほとんどの大豆は、熟すと黄色や黒色になりますが、青大豆は、熟しても緑色をしています。きれいな緑色なので、和菓子などにもつかわれます。</p>					
日	<p>【20】</p> <p>きゅうりともやしのナムル</p> <p>ごはん あさりいりちゅうかどんぐ</p>	<p>【21】</p> <p>トマトミートオムレツ</p> <p>バターパン オニオンスープ</p>	<p>【22】</p> <p>いわしのうめこ</p> <p>ごはん なつやさいのみそじる</p>	<p>【23】</p> <p>海の日</p>	<p>【24】</p> <p>スポーツの日</p>	<p>今日はフルーツポンチにシークワーサーのゼリーを使いました。シークワーサーとは、沖縄の方言で、「シー」がすばいものを指すそうです。別名、ヒラミレモンとも言います。</p> <p>今日はフルーツポンチにシークワーサーのゼリーを使いました。シークワーサーとは、沖縄の方言で、「シー」がすばいものを指すそうです。別名、ヒラミレモンとも言います。</p> <p>今日はフルーツポンチにシークワーサーのゼリーを使いました。シークワーサーとは、沖縄の方言で、「シー」がすばいものを指すそうです。別名、ヒラミレモンとも言います。</p> <p>今日はフルーツポンチにシークワーサーのゼリーを使いました。シークワーサーとは、沖縄の方言で、「シー」がすばいものを指すそうです。別名、ヒラミレモンとも言います。</p> <p>今日はフルーツポンチにシークワーサーのゼリーを使いました。シークワーサーとは、沖縄の方言で、「シー」がすばいものを指すそうです。別名、ヒラミレモンとも言います。</p>				
一口メモ	<p>あさはり、鉄分を多く含む食べ物です。鉄分は体の中で酸素を運ぶ働きをする赤血球をつくる材料になる栄養素です。あさり以外にも、レバーや小松菜などに多く含まれています。</p>	<p>玉ねぎのツンとくるにおいや、辛さのものは、硫化アリルという成分です。硫化アリルには、血液をサラサラにしてくれる働きや、心をリラックスさせてよく眠れるようにする効果もあります。</p>	<p>今日のみそ汁には、夏野菜であるかぼちゃとなすを使いました。他に、ピーマンやきゅうり、ゴーヤやトマトも夏の野菜です。夏休みも野菜をしっかり食べて、元気に過ごしてくださいね。</p>	<p>海の日</p>	<p>スポーツの日</p>					
日	<p>七夕の行事食 そうめん</p> <p>7月7日の七夕は、季節の節目となる「五節句」の一つで、中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説と、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになって、現代のようなお祭りが行われるようになりました。七夕には、天の川に見立てた「そうめん」を食べる風習がありますが、これは、そうめんの原型となった「素餅」が、平安時代に七夕の儀式でお供えされたことになります。</p> <p>素餅とは... 小麦粉や米粉を練り、縄のようにねじって乾燥させたり揚げたりしたもの。「麦縄」ともいいます。</p>									
一口メモ	<p>五節句とは...</p> <table border="1"> <tr> <td> <p>1/7 人日の節句 (七草の節句)</p> <p>七草がゆ</p> </td> <td> <p>3/3 上巳の節句 (桃の節句)</p> <p>ちらしずし</p> </td> <td> <p>5/5 端午の節句 (菖蒲の節句)</p> <p>かしわもち</p> </td> <td> <p>7/7 七夕の節句 (笹の節句)</p> <p>そうめん</p> </td> <td> <p>9/9 重陽の節句 (菊の節句)</p> <p>菊花酒</p> </td> </tr> </table>					<p>1/7 人日の節句 (七草の節句)</p> <p>七草がゆ</p>	<p>3/3 上巳の節句 (桃の節句)</p> <p>ちらしずし</p>	<p>5/5 端午の節句 (菖蒲の節句)</p> <p>かしわもち</p>	<p>7/7 七夕の節句 (笹の節句)</p> <p>そうめん</p>	<p>9/9 重陽の節句 (菊の節句)</p> <p>菊花酒</p>
<p>1/7 人日の節句 (七草の節句)</p> <p>七草がゆ</p>	<p>3/3 上巳の節句 (桃の節句)</p> <p>ちらしずし</p>	<p>5/5 端午の節句 (菖蒲の節句)</p> <p>かしわもち</p>	<p>7/7 七夕の節句 (笹の節句)</p> <p>そうめん</p>	<p>9/9 重陽の節句 (菊の節句)</p> <p>菊花酒</p>						