



＜栄養三色について＞

  : おは^ひしがつく日、スプーンが^ひつく^{あらわ}日を表しています。

 :かみごたえのあるおかずです。よくかんで^た食べましょう。

な：な^らけ^ん：奈良^県でつくられた食^たべ^{もの}物^{しょう}を使用しています。

みどり からだちょうしととの た も
緑：おもに体の 調子を整える食べ物

 ほね ちゅうい : 骨に注意して、しっかりかんで食べましょう。

＜アレルギーの表記について＞

卵	卵	く	く	き	キ	キウイフルーツ	鶏	鶏肉
乳	乳	ア	アーモンド	牛	牛	牛肉	バ	バナナ
麦	小麦	鮑	あわび	ゴ	ゴ	ごま	豚	豚肉
蕎	そば	缶	いかに	鮭	さ	さけ	マ	まつたけ
高	落花生	ら	いくら	鯖	さ	さば	サ	さもも
比	えび	れ	オレレンジ	ゼ	ゼ	ゼラチン	芋	やまいも
薯	かに	カ	カシュナッツ	豆	豆	大豆	リ	りんご

・表示義務のある8品目及び表示推奨の20品目について掲載しています。

・コンタミネーションについては記載していません。

・行事等により、給食を提供しない日もあります。
学校からの案内をご確認ください。

[illegible]

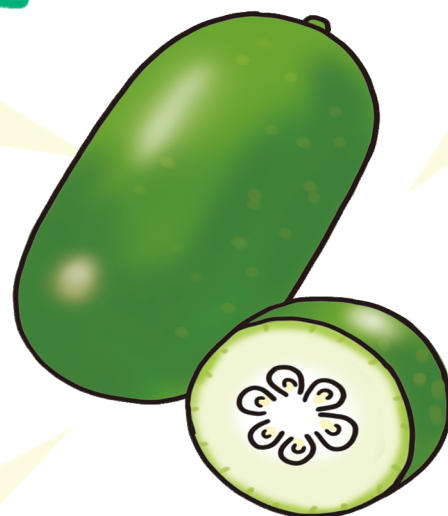
夏が旬でも“冬瓜”!

ふゆ 冬まで保存できるから「冬瓜」

夏に収穫されるのに「冬瓜」という名前がついたのは、冬まで保存できたことからだといわれます。また皮にふく白い粉を雪に見立てたとする説もあります。

夏の健康に!

漢方医学では「体を冷やし熱を冷ます」効果があるとされ、体のむくみによいといわれます。種も漢方薬に用いられます。



ビタミンCがたっぷり!

冬瓜はほとんどが水分ですが、ビタミンCが多く、夏の健康維持に役立ちます。

7月4日(金)の給食に

「えびと冬瓜の和風スープ」が登場します。お楽しみに♪

★七夕の行事食—そうめん★



毎年7月7日は、ご節句のひとつ「七夕」です。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説や、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになった行事で、機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。

暑さで食欲がわきにくいこの時期に、のどごしよく食べやすいそうめんは、ぴったりの行事食です。給食では「にゅうめん」として登場します。季節の野菜や卵、

ハムなどと合わせると彩りがよくなり、栄養バランスも整います。ご家庭でもいかがでしょうか。

今月の平均栄養価

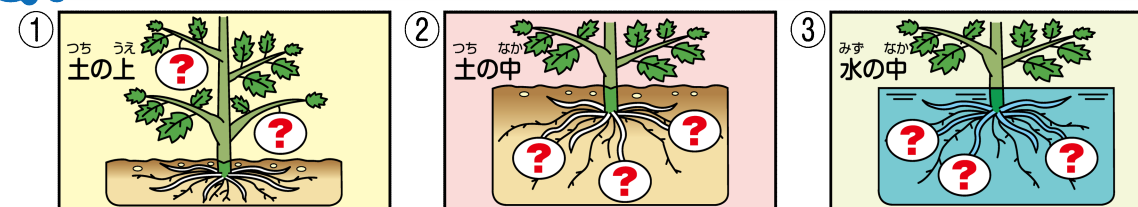


エネルギー	605 kcal	ビタミンA	223 μgRE
たんぱく質(エネルギー比)	15.4 %	ビタミンB ₁	0.57 mg
脂質(エネルギー比)	27.6 %	ビタミンB ₂	0.46 mg
カルシウム	374 mg	ビタミンC	29 mg
鉄	2.8 mg	食物繊維	4.2 g
マグネシウム	90 mg		

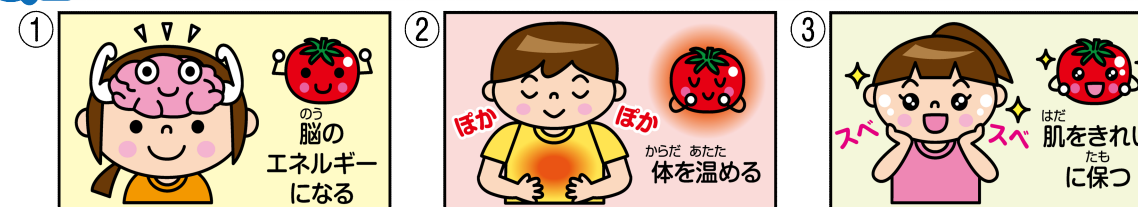
夏の食べもの3択クイズ



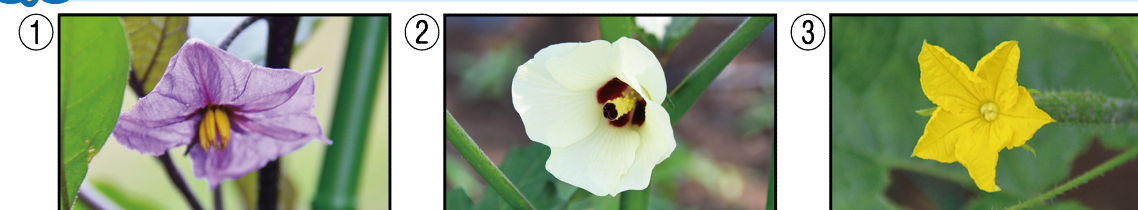
Q1 トマトやきゅうり、かぼちゃなどの夏野菜が育つのはどこ?



Q2 トマトの赤い色にふくまれるリコピンは、どんな働きをする?



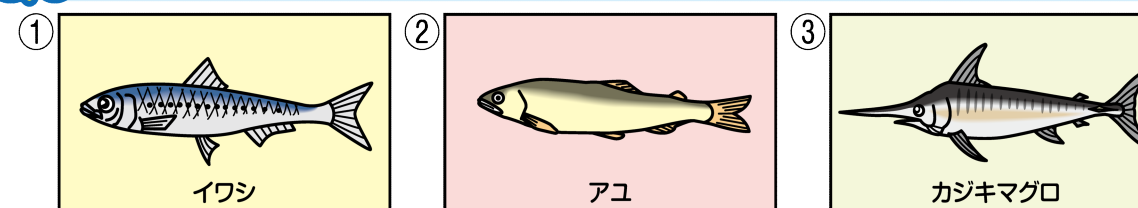
Q3 次のうち、オクラの花はどれ?



Q4 夏に美味しい、漢字で「西瓜」と書く果物は?



Q5 夏が旬の魚のうち、川にすむ魚はどれ?



こたえ

Q1=① Q2=③ [病気の予防にも役立つ働きがある] Q3=② [①…なす ③…きゅうり] Q4=① [②は「甜瓜」、③は「梨」と書く] Q5=② [①と③は海にすむ魚]

