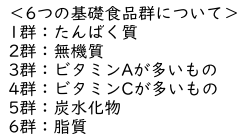


王寺町立学校給食センター
(義務教育学校7～9年生用)



はしががつく日、スプーンがつく日を表しています。

みごたえのあるおかずです。よくかんで食べましょう。

奈良県でつくられた食べ物を使用しています。

くに注意してしっかりかんで食べましょう。

卵	卵	く	くるみ	キ	キウフルーツ	鶏	鶏肉
乳	乳	アー	アーモンド	牛	牛肉	ハ	バナナ
麦	小麦	飽	あわび	ゴ	ごま	豚	豚肉
蕎	そば	缶	いか	鮭	さけ	マ	まつたけ
蕎	落花生	ば	いくら	鯖	さば	モ	もも
比	えび	れ	オレジン	ビ	ゼラチン	芋	やまいも
蟹	かに	カ	カシュナッツ	豆	大豆	リン	りんご

・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。

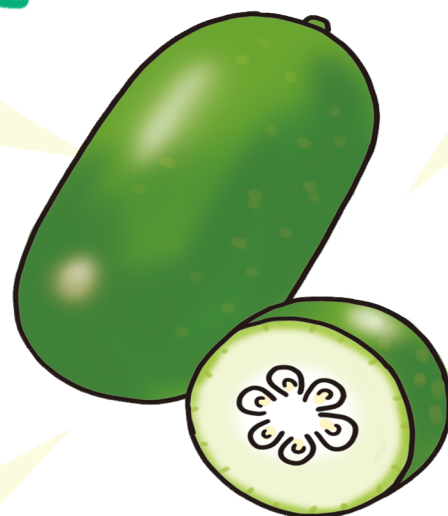
夏が旬でも“冬瓜”!

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

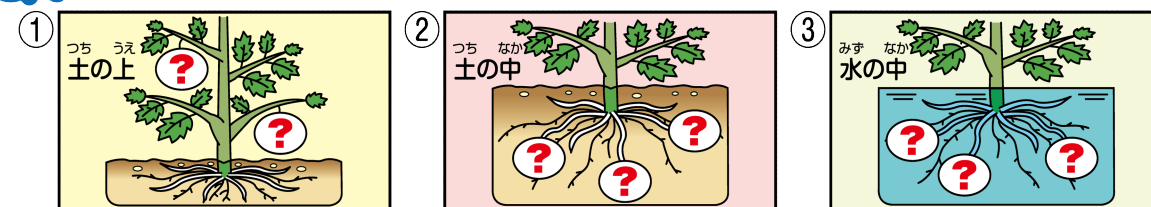
エネルギー	712 kcal	ビタミンA	259 μgRE
たんぱく質(エネルギー比)	15 %	ビタミンB ₁	0.69 mg
脂質(エネルギー比)	25.9 %	ビタミンB ₂	0.5 mg
カルシウム	395 mg	ビタミンC	34 mg
鉄	3.4 mg	食物繊維	5.2 g
マグネシウム	105 mg		



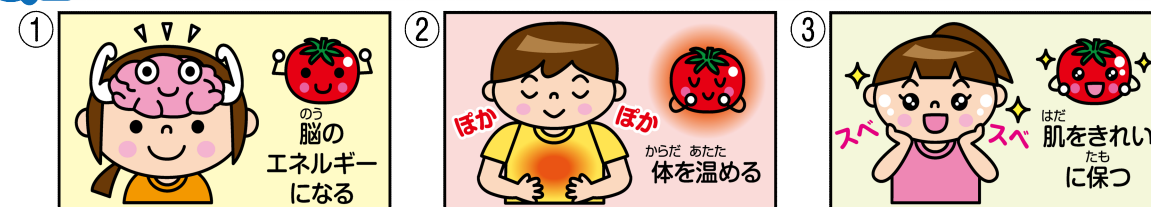
夏の食べもの3択クイズ



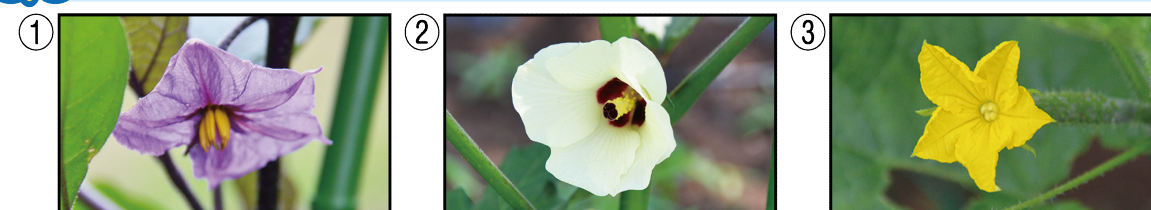
Q1 トマトやきゅうり、かぼちゃなどの夏野菜が育つのはどこ?



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?



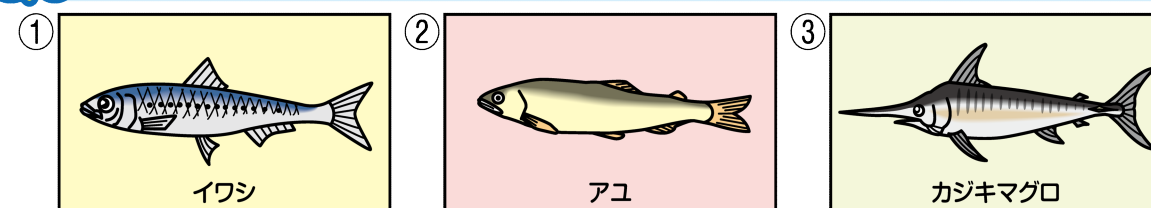
Q3 次のうち、オクラの花はどれ?



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]

