

えいようさんしょく
＜栄養三色について＞

苗：おもにエネルギーになる食べ物

あか からだ た もの

赤：おもに体をつくるもとになる食べ物

緑：おもに体の調子を整える食べ物

 : おはしがつく^ひ、スプーンがつく^ひをあらわ^{あらわ}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** **た もの し ょ う**
：奈良県でつくられた食べ物を使用しています。

 ほね^{ほね} ちゅうい^{ちゅうい} た^た : 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	くくるみ	牛：キウイフルーツ	鶏：鶏肉
乳：乳	アーモンド	牛：牛肉	鶏：バナナ
麦：小麦	鮑：あわび	ゴ：ごま	豚：豚肉
蕎：蕎麦	い：いか	鮭：さけ	マ：まつたけ
豆：落花生	ら：いくら	鯖：さば	サ：サモ
レ：レモン	れ：オレンジ	ゼ：ゼラチン	李：やまもも
蟹：かに	カ：カシューナッツ	豆：大豆	手：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]

★七夕の行事食—そうめん★

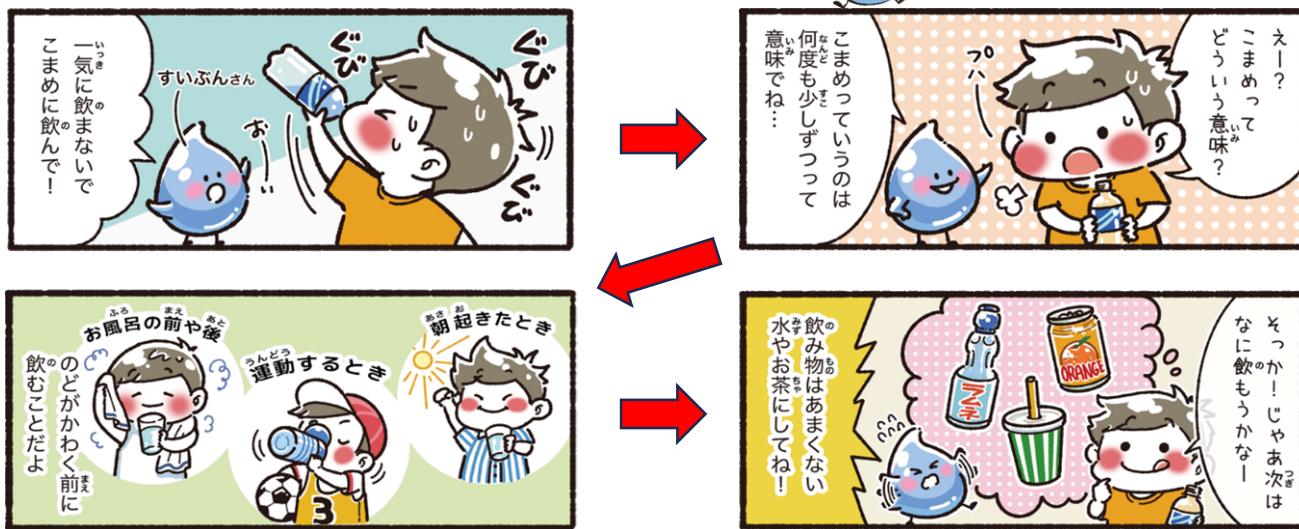


毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説や、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになった行事で、機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。暑さで食欲がわきにくいこの時期に、のどごしよく食べやすいそうめんは、ぴったりの行事食です。季節の野菜や卵、ハムなどど合わせると彩りがよくなり、栄養バランスも整います。

古代中国では、七夕に無病息災を願って「索餅」というお菓子をお供えし、食べる風習がありました。索餅は、小麦粉などで作った生地を縄のようにねじったもので、そうめんの原型とされています。



こまめに水分を！



熱中症を防ぐために、意識して水分をとりましょう。

今月の平均栄養価

エネルギー	636 kcal	ビタミンA	226 μgRE
たんぱく質(エネルギー比)	14.7 %	ビタミンB ₁	0.61 mg
脂質(エネルギー比)	28.8 %	ビタミンB ₂	0.48 mg
カルシウム	349 mg	ビタミンC	28 mg
鉄	3.5 mg	食物繊維	3.4 g
マグネシウム	91 mg		

7月の行事&記念日 3択クイズ

7/2 半夏生

Q. 農家にとって、この日は何の目安になっている？

- ① 畑を耕す ② 田植えを終える ③ 稲刈りをする



7/2 うどんの日

Q. うどんの食感がしっかりしていて弾力があることを何という？

- ① アタマがいい ② コシが強い ③ アシが速い



7/7 七夕

Q. 七夕に食べる習慣があるそうめんは、何からできている？

- ① 小麦粉 ② 米 ③ とうふ



7/10 納豆の日

Q. 納豆は何を発酵させたもの？

- ① ダイズ ② アズキ ③ ピーナッツ



7月下旬ごろ 土用の丑の日

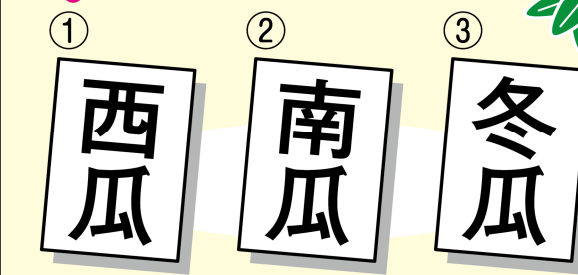
Q. この日に食べる習慣があるうなぎは、どこでたまごを産む？

- ① 川の上流 ② 湖 ③ 深い海



7/27 スイカの日

Q. スイカを漢字で書くと？



こたえ

半夏生=② うどんの日=② 七夕=① 納豆の日=① 土用の丑の日=③
スイカの日=①(南瓜はかぼちゃ、冬瓜はとうがん)

