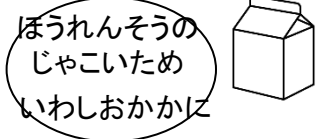
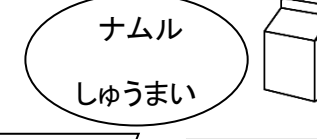
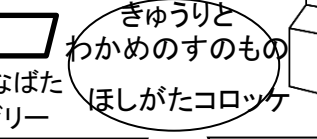
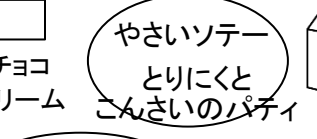
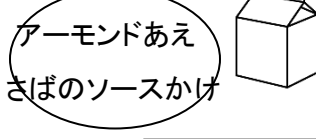
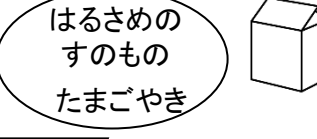
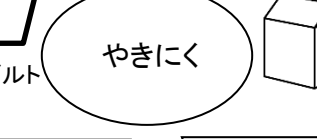


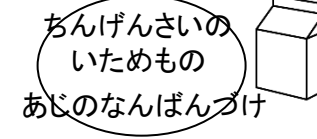

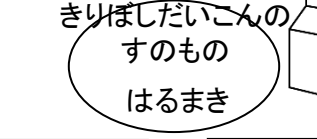
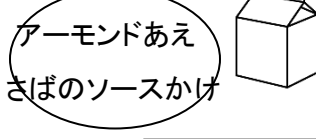
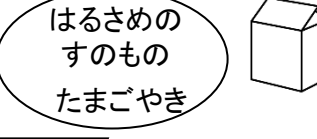
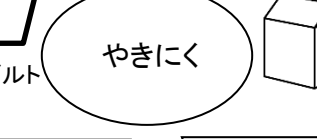


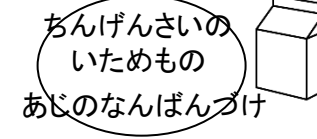

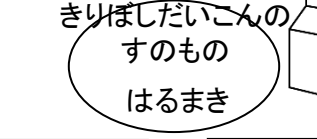
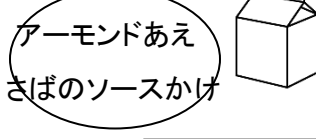
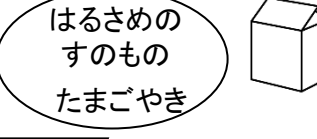
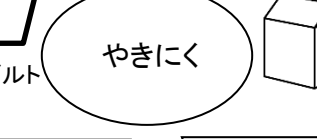


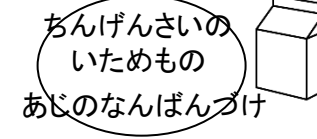

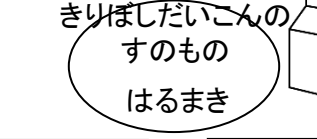

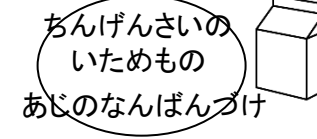

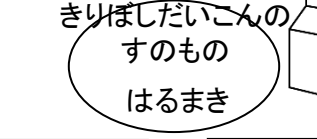

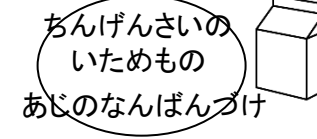

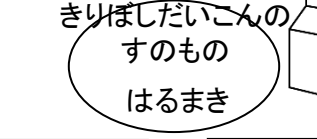


7月 はいぜんひょう


(小学校)

いさはやし どうぶ がつこうきゅうしよく
諫早市東部学校給食センター

7月1日(月)	7月2日(火)	7月3日(水)	7月4日(木)	7月5日(金)																																			
<p>ほうれんそうの じゃこいため いわしおかかじ</p>  <p>ごはん にくじゃが</p>	<p>ひじきの みそいため あげざかなの レモンソースかけ</p>  <p>むぎ ごはん はるさめじる</p>	<p>ナムル しゅうまい</p>  <p>むぎ ごはん マーボーどうふ</p>	<p>きゅうりと わかめのすのもの たなばた ゼリー ほしがたコロッケ</p>  <p>とうもろこし ごはん うおそうめん じる</p>	<p>やさいソテー とりにくと こんさいのパティ</p>  <p>チョコ クリーム コッペパン トマトと たまごの スープ</p>	<p>いわしについて</p> <p>いわしには、血液をサラサラにしてく れるDHA やEPA という脂肪酸が多 く含まれています。また、カルシウム も豊富です。今日の「いわしおかか じ」は、かつお節を入れて煮てありま す。骨もやわらかいので、残さず食べ ましょう。</p>	<p>ひじきについて</p> <p>ひじきの旬は3~5月です。生のひ じきはしづみがあるため、一度煮てか ら乾燥させたものが多く売られていま す。わかめやこんぶなどと同じ海藻の 仲間です。海藻の中でも、骨を丈夫に する「カルシウム」を多く含んでいま す。</p>	<p>中華料理について</p> <p>中華料理は、世界三大料理の一つ に数えられるほど、昔から工夫されて きた料理です。使う材料の種類や調 味料、香辛料も多く、調理方法も様々 です。地域によって味の特徴も異な り、どこで何を食べてもおいしいと言 われています。</p>	<p>七夕の献立について</p> <p>今日の給食は七夕にちなんだ献立で す。星の形をしたコロッケと、魚そうめん汁 を味わってください。昔、織り姫にあやかつ さいほうを届けるようにという願いを込め て、糸に見立てたそうめんを食べるよう にされたそうです。他にも織り姫と彦星が出 会う天の川をそうめんに例えたという説も あります。</p>	<p>トマトについて</p> <p>トマトは、栄養豊富な野菜としていろ んな料理に使われ、世界中で食べ られています。トマトの赤い色はリコピ ンという色素成分で、がんや老化を予 防する働きがあります。今日はスープ に入っています。残さず食べましょう。</p>	7月8日(月)	7月9日(火)	7月10日(水)	7月11日(木)	7月12日(金)	<p>アーモンドあえ さばのソースかけ</p>  <p>ごはん ふたにくと ちんげんさいの スープ</p>	<p>はるさめの すのもの たまごやき</p>  <p>むぎ ごはん ごもくにまめ</p>	<p>やきにく ヨーグルト</p>  <p>むぎ ごはん わかめスープ</p>	<p>ゴーヤチャンプル きびなごフライ</p>  <p>むぎ ごはん かぼちやの みそじる</p>	<p>れいとう みかん ごぼうサラダ</p>  <p>くるごとうパン なすいり スパゲッティ</p> <p>5、6年生はどんぶりにつぐ。</p>	<p>アーモンドについて</p> <p>アーモンドはナッツ類の一つです。 アーモンドは非常食として活用される ほど、栄養豊富な食べ物で、ビタミン やミネラル、食物繊維も多く含まれて います。また、アーモンドの油にはオ レイン酸が多く、私たちの健康を守っ てくれます。</p>	<p>卵について</p> <p>卵には、たんぱく質が含まれてい て、おもに体を作るもとになる食品で す。卵の中の栄養だけでひよこが育 つことから、成長に必要な栄養がそ ろっています。たんぱく質をしっかり とることで、体の疲れを回復させてく れる効果もあります。</p>	<p>焼肉について</p> <p>焼いた肉をたれなどにつけて食べ たり、肉といっしょに野菜をいため てあじをつけて食べる料理を焼肉とい います。体に必要な「たんぱく質」や「ビ タミン」を豊富に含んでいます。焼肉 を食べ、暑い夏を元気に過ごしま しょう。</p>	<p>ゴーヤについて</p> <p>ゴーヤは、「にがうり」または「ツルレ イシ」と呼ばれる野菜で、主に九州や 沖縄で作られています。諫早市内で もおいしいゴーヤが作られています。 今日のゴーヤは地元生産者のJAな がさき県東部ハウスゴーヤ部会か らいただきました。</p>	<p>なすについて</p> <p>なすは、「なすび」とも呼ばれます。 夏にとれる野菜で「夏の実」からなす びになったとも言われています。水分 がたっぷり含まれているため、体を冷 やす働きがあります。 苦手な人もいるようですが、暑い夏に たくさん食べたい食品です。</p>	7月15日(月)	7月16日(火)	7月17日(水)	7月18日(木)	7月19日(金)	<p>海の日</p> 	<p>ちんげんさいの いためもの あじのなんばんづけ</p>  <p>むぎ ごはん だんごじる</p>	<p>チーズ ビーンズ サラダ</p>  <p>むぎ ごはん なつやさい カレー</p> <p>5、6年生はどんぶりにつぐ。</p>	<p>きりぼしだいごんの すのもの はるまき</p>  <p>たかな ごはん タイピーエン</p>	<p>終業式</p> 		<p>南蛮漬けについて</p> <p>南蛮漬けとは、魚や肉を揚げたもの に甘酢を絡めた料理です。スペイン やポルトガルなどを南蛮と呼んでいた 江戸時代に、南蛮貿易とともに長崎 に伝わり全国に広まったと言われて います。</p>	<p>夏野菜について</p> <p>今日のカレーは夏野菜の入ったカ レーです。夏が旬の野菜は、なす、ト マト、かぼちや、ピーマンなどです。夏 の暑い太陽をたくさん浴びて育った野 菜は特に栄養がたっぷりです。夏野 菜を食べて元気なからだをつくり、夏 バテを予防しましょう。</p>	<p>熊本県の郷土料理について</p> <p>(郷土料理の資料をご覧ください。)</p>	
<p>いわしについて</p> <p>いわしには、血液をサラサラにしてく れるDHA やEPA という脂肪酸が多 く含まれています。また、カルシウム も豊富です。今日の「いわしおかか じ」は、かつお節を入れて煮てありま す。骨もやわらかいので、残さず食べ ましょう。</p>	<p>ひじきについて</p> <p>ひじきの旬は3~5月です。生のひ じきはしづみがあるため、一度煮てか ら乾燥させたものが多く売られていま す。わかめやこんぶなどと同じ海藻の 仲間です。海藻の中でも、骨を丈夫に する「カルシウム」を多く含んでいま す。</p>	<p>中華料理について</p> <p>中華料理は、世界三大料理の一つ に数えられるほど、昔から工夫されて きた料理です。使う材料の種類や調 味料、香辛料も多く、調理方法も様々 です。地域によって味の特徴も異な り、どこで何を食べてもおいしいと言 われています。</p>	<p>七夕の献立について</p> <p>今日の給食は七夕にちなんだ献立で す。星の形をしたコロッケと、魚そうめん汁 を味わってください。昔、織り姫にあやかつ さいほうを届けるようにという願いを込め て、糸に見立てたそうめんを食べるよう にされたそうです。他にも織り姫と彦星が出 会う天の川をそうめんに例えたという説も あります。</p>	<p>トマトについて</p> <p>トマトは、栄養豊富な野菜としていろ んな料理に使われ、世界中で食べ られています。トマトの赤い色はリコピ ンという色素成分で、がんや老化を予 防する働きがあります。今日はスープ に入っています。残さず食べましょう。</p>	7月8日(月)	7月9日(火)	7月10日(水)	7月11日(木)	7月12日(金)	<p>アーモンドあえ さばのソースかけ</p>  <p>ごはん ふたにくと ちんげんさいの スープ</p>	<p>はるさめの すのもの たまごやき</p>  <p>むぎ ごはん ごもくにまめ</p>	<p>やきにく ヨーグルト</p>  <p>むぎ ごはん わかめスープ</p>	<p>ゴーヤチャンプル きびなごフライ</p>  <p>むぎ ごはん かぼちやの みそじる</p>	<p>れいとう みかん ごぼうサラダ</p>  <p>くるごとうパン なすいり スパゲッティ</p> <p>5、6年生はどんぶりにつぐ。</p>	<p>アーモンドについて</p> <p>アーモンドはナッツ類の一つです。 アーモンドは非常食として活用される ほど、栄養豊富な食べ物で、ビタミン やミネラル、食物繊維も多く含まれて います。また、アーモンドの油にはオ レイン酸が多く、私たちの健康を守っ てくれます。</p>	<p>卵について</p> <p>卵には、たんぱく質が含まれてい て、おもに体を作るもとになる食品で す。卵の中の栄養だけでひよこが育 つことから、成長に必要な栄養がそ ろっています。たんぱく質をしっかり とることで、体の疲れを回復させてく れる効果もあります。</p>	<p>焼肉について</p> <p>焼いた肉をたれなどにつけて食べ たり、肉といっしょに野菜をいため てあじをつけて食べる料理を焼肉とい います。体に必要な「たんぱく質」や「ビ タミン」を豊富に含んでいます。焼肉 を食べ、暑い夏を元気に過ごしま しょう。</p>	<p>ゴーヤについて</p> <p>ゴーヤは、「にがうり」または「ツルレ イシ」と呼ばれる野菜で、主に九州や 沖縄で作られています。諫早市内で もおいしいゴーヤが作られています。 今日のゴーヤは地元生産者のJAな がさき県東部ハウスゴーヤ部会か らいただきました。</p>	<p>なすについて</p> <p>なすは、「なすび」とも呼ばれます。 夏にとれる野菜で「夏の実」からなす びになったとも言われています。水分 がたっぷり含まれているため、体を冷 やす働きがあります。 苦手な人もいるようですが、暑い夏に たくさん食べたい食品です。</p>	7月15日(月)	7月16日(火)	7月17日(水)	7月18日(木)	7月19日(金)	<p>海の日</p> 	<p>ちんげんさいの いためもの あじのなんばんづけ</p>  <p>むぎ ごはん だんごじる</p>	<p>チーズ ビーンズ サラダ</p>  <p>むぎ ごはん なつやさい カレー</p> <p>5、6年生はどんぶりにつぐ。</p>	<p>きりぼしだいごんの すのもの はるまき</p>  <p>たかな ごはん タイピーエン</p>	<p>終業式</p> 		<p>南蛮漬けについて</p> <p>南蛮漬けとは、魚や肉を揚げたもの に甘酢を絡めた料理です。スペイン やポルトガルなどを南蛮と呼んでいた 江戸時代に、南蛮貿易とともに長崎 に伝わり全国に広まったと言われて います。</p>	<p>夏野菜について</p> <p>今日のカレーは夏野菜の入ったカ レーです。夏が旬の野菜は、なす、ト マト、かぼちや、ピーマンなどです。夏 の暑い太陽をたくさん浴びて育った野 菜は特に栄養がたっぷりです。夏野 菜を食べて元気なからだをつくり、夏 バテを予防しましょう。</p>	<p>熊本県の郷土料理について</p> <p>(郷土料理の資料をご覧ください。)</p>						
7月8日(月)	7月9日(火)	7月10日(水)	7月11日(木)	7月12日(金)																																			
<p>アーモンドあえ さばのソースかけ</p>  <p>ごはん ふたにくと ちんげんさいの スープ</p>	<p>はるさめの すのもの たまごやき</p>  <p>むぎ ごはん ごもくにまめ</p>	<p>やきにく ヨーグルト</p>  <p>むぎ ごはん わかめスープ</p>	<p>ゴーヤチャンプル きびなごフライ</p>  <p>むぎ ごはん かぼちやの みそじる</p>	<p>れいとう みかん ごぼうサラダ</p>  <p>くるごとうパン なすいり スパゲッティ</p> <p>5、6年生はどんぶりにつぐ。</p>	<p>アーモンドについて</p> <p>アーモンドはナッツ類の一つです。 アーモンドは非常食として活用される ほど、栄養豊富な食べ物で、ビタミン やミネラル、食物繊維も多く含まれて います。また、アーモンドの油にはオ レイン酸が多く、私たちの健康を守っ てくれます。</p>	<p>卵について</p> <p>卵には、たんぱく質が含まれてい て、おもに体を作るもとになる食品で す。卵の中の栄養だけでひよこが育 つことから、成長に必要な栄養がそ ろっています。たんぱく質をしっかり とることで、体の疲れを回復させてく れる効果もあります。</p>	<p>焼肉について</p> <p>焼いた肉をたれなどにつけて食べ たり、肉といっしょに野菜をいため てあじをつけて食べる料理を焼肉とい います。体に必要な「たんぱく質」や「ビ タミン」を豊富に含んでいます。焼肉 を食べ、暑い夏を元気に過ごしま しょう。</p>	<p>ゴーヤについて</p> <p>ゴーヤは、「にがうり」または「ツルレ イシ」と呼ばれる野菜で、主に九州や 沖縄で作られています。諫早市内で もおいしいゴーヤが作られています。 今日のゴーヤは地元生産者のJAな がさき県東部ハウスゴーヤ部会か らいただきました。</p>	<p>なすについて</p> <p>なすは、「なすび」とも呼ばれます。 夏にとれる野菜で「夏の実」からなす びになったとも言われています。水分 がたっぷり含まれているため、体を冷 やす働きがあります。 苦手な人もいるようですが、暑い夏に たくさん食べたい食品です。</p>	7月15日(月)	7月16日(火)	7月17日(水)	7月18日(木)	7月19日(金)	<p>海の日</p> 	<p>ちんげんさいの いためもの あじのなんばんづけ</p>  <p>むぎ ごはん だんごじる</p>	<p>チーズ ビーンズ サラダ</p>  <p>むぎ ごはん なつやさい カレー</p> <p>5、6年生はどんぶりにつぐ。</p>	<p>きりぼしだいごんの すのもの はるまき</p>  <p>たかな ごはん タイピーエン</p>	<p>終業式</p> 		<p>南蛮漬けについて</p> <p>南蛮漬けとは、魚や肉を揚げたもの に甘酢を絡めた料理です。スペイン やポルトガルなどを南蛮と呼んでいた 江戸時代に、南蛮貿易とともに長崎 に伝わり全国に広まったと言われて います。</p>	<p>夏野菜について</p> <p>今日のカレーは夏野菜の入ったカ レーです。夏が旬の野菜は、なす、ト マト、かぼちや、ピーマンなどです。夏 の暑い太陽をたくさん浴びて育った野 菜は特に栄養がたっぷりです。夏野 菜を食べて元気なからだをつくり、夏 バテを予防しましょう。</p>	<p>熊本県の郷土料理について</p> <p>(郷土料理の資料をご覧ください。)</p>																
<p>アーモンドについて</p> <p>アーモンドはナッツ類の一つです。 アーモンドは非常食として活用される ほど、栄養豊富な食べ物で、ビタミン やミネラル、食物繊維も多く含まれて います。また、アーモンドの油にはオ レイン酸が多く、私たちの健康を守っ てくれます。</p>	<p>卵について</p> <p>卵には、たんぱく質が含まれてい て、おもに体を作るもとになる食品で す。卵の中の栄養だけでひよこが育 つことから、成長に必要な栄養がそ ろっています。たんぱく質をしっかり とることで、体の疲れを回復させてく れる効果もあります。</p>	<p>焼肉について</p> <p>焼いた肉をたれなどにつけて食べ たり、肉といっしょに野菜をいため てあじをつけて食べる料理を焼肉とい います。体に必要な「たんぱく質」や「ビ タミン」を豊富に含んでいます。焼肉 を食べ、暑い夏を元気に過ごしま しょう。</p>	<p>ゴーヤについて</p> <p>ゴーヤは、「にがうり」または「ツルレ イシ」と呼ばれる野菜で、主に九州や 沖縄で作られています。諫早市内で もおいしいゴーヤが作られています。 今日のゴーヤは地元生産者のJAな がさき県東部ハウスゴーヤ部会か らいただきました。</p>	<p>なすについて</p> <p>なすは、「なすび」とも呼ばれます。 夏にとれる野菜で「夏の実」からなす びになったとも言われています。水分 がたっぷり含まれているため、体を冷 やす働きがあります。 苦手な人もいるようですが、暑い夏に たくさん食べたい食品です。</p>	7月15日(月)	7月16日(火)	7月17日(水)	7月18日(木)	7月19日(金)	<p>海の日</p> 	<p>ちんげんさいの いためもの あじのなんばんづけ</p>  <p>むぎ ごはん だんごじる</p>	<p>チーズ ビーンズ サラダ</p>  <p>むぎ ごはん なつやさい カレー</p> <p>5、6年生はどんぶりにつぐ。</p>	<p>きりぼしだいごんの すのもの はるまき</p>  <p>たかな ごはん タイピーエン</p>	<p>終業式</p> 		<p>南蛮漬けについて</p> <p>南蛮漬けとは、魚や肉を揚げたもの に甘酢を絡めた料理です。スペイン やポルトガルなどを南蛮と呼んでいた 江戸時代に、南蛮貿易とともに長崎 に伝わり全国に広まったと言われて います。</p>	<p>夏野菜について</p> <p>今日のカレーは夏野菜の入ったカ レーです。夏が旬の野菜は、なす、ト マト、かぼちや、ピーマンなどです。夏 の暑い太陽をたくさん浴びて育った野 菜は特に栄養がたっぷりです。夏野 菜を食べて元気なからだをつくり、夏 バテを予防しましょう。</p>	<p>熊本県の郷土料理について</p> <p>(郷土料理の資料をご覧ください。)</p>																					
7月15日(月)	7月16日(火)	7月17日(水)	7月18日(木)	7月19日(金)																																			
<p>海の日</p> 	<p>ちんげんさいの いためもの あじのなんばんづけ</p>  <p>むぎ ごはん だんごじる</p>	<p>チーズ ビーンズ サラダ</p>  <p>むぎ ごはん なつやさい カレー</p> <p>5、6年生はどんぶりにつぐ。</p>	<p>きりぼしだいごんの すのもの はるまき</p>  <p>たかな ごはん タイピーエン</p>	<p>終業式</p> 		<p>南蛮漬けについて</p> <p>南蛮漬けとは、魚や肉を揚げたもの に甘酢を絡めた料理です。スペイン やポルトガルなどを南蛮と呼んでいた 江戸時代に、南蛮貿易とともに長崎 に伝わり全国に広まったと言われて います。</p>	<p>夏野菜について</p> <p>今日のカレーは夏野菜の入ったカ レーです。夏が旬の野菜は、なす、ト マト、かぼちや、ピーマンなどです。夏 の暑い太陽をたくさん浴びて育った野 菜は特に栄養がたっぷりです。夏野 菜を食べて元気なからだをつくり、夏 バテを予防しましょう。</p>	<p>熊本県の郷土料理について</p> <p>(郷土料理の資料をご覧ください。)</p>																															
	<p>南蛮漬けについて</p> <p>南蛮漬けとは、魚や肉を揚げたもの に甘酢を絡めた料理です。スペイン やポルトガルなどを南蛮と呼んでいた 江戸時代に、南蛮貿易とともに長崎 に伝わり全国に広まったと言われて います。</p>	<p>夏野菜について</p> <p>今日のカレーは夏野菜の入ったカ レーです。夏が旬の野菜は、なす、ト マト、かぼちや、ピーマンなどです。夏 の暑い太陽をたくさん浴びて育った野 菜は特に栄養がたっぷりです。夏野 菜を食べて元気なからだをつくり、夏 バテを予防しましょう。</p>	<p>熊本県の郷土料理について</p> <p>(郷土料理の資料をご覧ください。)</p>																																				

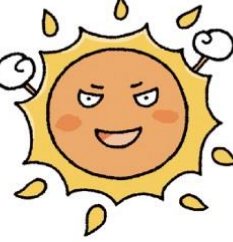
夏休みがはじまります

待ちに待った夏休みです。長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝食を食べなかつたりしがちです。一度生活リズムがくずれてしまうと、立て直すことは大変ですので、休みに入っても今までと同じように早起きをして朝ごはんをしっかり食べる生活を送るようにしましょう。




熱中症とは

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることで、放置すると死に至ることもあります。



熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。




ゴクゴク