

* 給食だより * 7月号

山田小学校

だんだん日差しが強くなり、暑さの厳しい季節が近付いてきました。いよいよ楽しみにしている夏休みがやってきます。夏休み中は、生活リズムを崩しやすく、暑さで食欲もなくなりがちです。早寝・早起きをして、3食をしっかり食べて元気に過ごしましょう。



今月の献立から

【「だいすき!なごや♥めし」の日】・・・18日(火)

ごはん・牛乳・大えびフライ・マッシュルームソテー・ミニカレーうどん



「だいすき!なごや♥めし」の日は、名古屋で身近に食べられている献立を給食用にアレンジして、組み合わせせて食べる日です。

【新しい献立】

18日(火)「ミニカレーうどん」 かまぼこや油揚げ、たまねぎ、ねぎの入れたカレーうどんです。ごはんと組み合わせるため、うどんの量は少なめにしています。

【ふるさと献立】～ふるさと名古屋(愛知)の食べ物を知ろう～

12日(水)「ういろう」米粉でつくった、名古屋で親しまれている和菓子です。
18日(火)「大えびフライ」「ミニカレーうどん」名古屋で親しまれている料理です。

【「みんなで食べる!なごや産」の日】・・・7日(金)

ごはんは、港区・中川区でとれた米「あいちのかおり」、キャロットみかんゼリーには、天白区でとれた八事五寸にんじんが使われています。



< 野菜について知ろう >

今月の給食には、夏に旬を迎える野菜が多く使われています。野菜には、体の調子を整える働きがあり、毎日、一日に350グラム以上食べる生活を続けると、健康になると言われています。夏野菜は、熱中症や夏バテから体を守ってくれるビタミンやミネラル、水分が多く含まれています。積極的に夏野菜を食べましょう。

【今月の給食に使われている夏野菜】

えだまめ	なす	かぼちゃ	ズッキーニ
トマト	ピーマン	とうもろこし	ゴーヤ

