



<p>7月1日(月)</p> <p>きゅうり とちのり のピリ辛 あえ</p> <p>酢豚</p> <p>農協牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>五目 スープ</p> <p><b>給食の語</b></p> <p>「のどがかわいている」と思った時はすでに体の水分が不足している状態です。水分は少しずつこまめにとることが熱中症予防となります。普段は水や麦茶で十分ですが、汗をたくさんかく時は塩分や少量の糖分が入った飲み物にしましょう。また、運動後に牛乳を飲むことで塩分を補給することができるのでおすすめです。</p>	<p>7月2日(火)</p> <p><b>ジャマイカ料理</b></p> <p>ほうれん草 ジャークチキン</p> <p>農協牛乳</p> <p>ターメリックライス</p> <p>かぼちゃの豆乳スープ</p> <p><b>給食の語</b></p> <p>今日の給食は、志賀中学校のALTの先生の母国、ジャマイカにちなんで献立です。『ジャークチキン』はたくさんスパイスに漬け込んでこんがり焼いたもので、ジャマイカの人気料理です。また、ほうれん草は、ジャマイカの『カララー』という野菜に似ていることから使用しました。給食を通して世界の料理を知り、味わいましょう。</p>	<p>7月3日(水)</p> <p>野菜の昆布あえ</p> <p>白身魚の中華風照り焼き</p> <p>農協牛乳</p> <p>冷凍みかん</p> <p>ごはん</p> <p>たまごチンゲン菜のスープ</p> <p><b>給食の語</b></p> <p>冷凍みかんは約60年ほど前に駅の売店で販売され、冷蔵がない時代の善き対策として食べられていたそうです。果物が少ない冬の季節に、ビタミンをとることができるため、学校給食でも夏のデザート定番となっています。ひんやりと冷たい夏のデザートを味わいましょう。</p>	<p>7月4日(木)</p> <p>青菜のごまマヨあえ</p> <p>ポテトパン粉のささみフライ</p> <p>農協牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>玉ねぎのみそ汁</p> <p><b>給食の語</b></p> <p>ささみは鶏の胸に近い部分のお肉です。形が笹の葉に似ていることから、ささみという名になったそうです。血や肉を作るたんぱく質が多く、脂肪分が少ないという健康的な食品です。疲れをとってくれたり、病気になるくい働きのあるミネラルやビタミンが含まれています。今日はじゃがいもが入ったパン粉がついたフライです。</p>	<p>7月5日(金)</p> <p>ごぼうとれんこんのきんぴら</p> <p>さんまのしもん煮</p> <p>農協牛乳</p> <p>天の川ソーダゼリー</p> <p>(海)ゆかりごはん</p> <p>冷やしそうめん</p> <p><b>給食の語</b></p> <p>今日は『七夕』の献立です。もともとは、針仕事の習字などの技術や飾りの上達を願う日でした。七夕には、笹に願いを書いた五色の短冊を飾りつけ、天の川にみだてた『そうめん』を食べる風習もあります。のどがかわいそうめんだけにならないよう、野菜やたんぱく質も一緒にしっかりととりましょう。</p>
<p>7月8日(月)</p> <p>もやしのナムル</p> <p>フルコギ</p> <p>農協牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>豆腐と野菜のスープ</p> <p><b>給食の語</b></p> <p>フルコギは朝鮮半島の代表的な肉料理です。「フル」が「火」、「コギ」が「肉」という意味です。しょうゆベースの甘口のタレに肉をつけこみ、野菜と一緒に焼いたもので、韓国風さきやきとも言われています。甘辛い味がご飯のおかずにはピッタリです。残さず食べましょう。</p>	<p>7月9日(火)</p> <p>石川県産お米のタルト</p> <p>農協牛乳</p> <p>オムライス【チキンライス・卵焼き】</p> <p>ブロッコリーのスープ</p> <p><b>給食の語</b></p> <p>今日は志賀町の給食で大人気のお米のタルトです。いつもと違い、石川県産のお米を使用した特別バージョンです。このお米のタルトを作っている会社の方が、能登半島地震からの復興を願い、今回志賀町のみなさんに特別なお米のタルトを提供してくださいました。たくさんの方に支えられていることに感謝していただきます。</p>	<p>7月10日(水)</p> <p>豚しゃぶサラダ</p> <p>サバの竜田揚げ</p> <p>農協牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>じゃがいものみそ汁</p> <p><b>給食の語</b></p> <p>豚肉には夏バテを防ぐビタミンBが豊富に含まれています。また、鉄分も含まれているので、豚肉と野菜と一緒に食べると、体に吸収されやすくなります。暑さで食欲がない時にも、少量で効率的な良いエネルギー源となるので、これからの時期を健康に過ごすために残さず食べましょう。</p>	<p>7月11日(木)</p> <p>きゅうりの甘酢あえ</p> <p>えびカツ</p> <p>農協牛乳</p> <p>わかめごはん</p> <p>鶏肉と野菜のみそ汁</p> <p><b>給食の語</b></p> <p>きゅうりは鮮やかな緑色をした夏を代表する野菜です。昔から、夏のほったたけを冷やして、むくみなどをとってくれるといわれてきました。同じ夏の食べ物であるすいかよりも水分が多く、熱中症の予防にも役立ちます。今日は石川県産のきゅうりを使用しています。</p>	<p>7月12日(金)</p> <p>ミートボール(ラトトゥイユソース)2個</p> <p>キャロットトラバ</p> <p>農協牛乳</p> <p>もものコンポート</p> <p>クロワッサン</p> <p>オニオンスープ</p> <p><b>フランス献</b></p> <p>今年パリオリンピック・パラリンピックが開催されます。今日の給食はフランスに関連した給食です。フランス料理は世界三大料理の一つで、味だけでなく見た目の美しさや香りなども楽しみながら食事をするのが特徴です。よく食べられているクロワッサンやみじんのサラダ、コンポートなど、フランスの料理に関心を持って食事を楽しみましょう。</p>
<p>7月15日(月)</p> <p><b>海の日</b></p> <p></p> <p><b>給食の語</b></p> <p>昔ながら言い伝えられていることわざや慣用語には、味噌に関する言葉がたくさんあります。「みその医者殺し」、「みそ汁は朝の毒消し」、「みそ汁一杯三里の力」など、どれも味噌が体に良く、健康的な食べ物であることを表現しています。日本人にかかせない調味料として様々な地域に根付いています。</p>	<p>7月16日(火)</p> <p>キャベツのマヨサラダ</p> <p>豚肉のみそ焼き</p> <p>農協牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>野菜のすまし汁</p> <p><b>給食の語</b></p> <p>暑い時やムシムシした時は、食欲が落ちる時期になるので、給食ではカレーなどの香辛料や酸味のあるもの、今日のようなキムチなどの料理を出します。キムチは韓国を代表する食べ物です。白菜などの野菜をトウガラシ、にんにく、しょうがなどを加え、発酵させた食品です。残さず食べて毎日元気にすごしましょう。</p>	<p>7月17日(水)</p> <p>フルーツゼリーあえ</p> <p>加賀れんこん焼売(2個)</p> <p>農協牛乳</p> <p>キムチチャーハン</p> <p>わかめスープ</p> <p><b>給食の語</b></p> <p>魚には成長や健康のために役立つ栄養がたくさん含まれています。また、日本人の伝統的な食文化である『和食』を支えている食料でもあります。日本の伝統的な漁業を応援するために、魚を積極的に食べるようにしましょう。今日はアジに衣をつけてフライに、トマトソースをかけました。</p>	<p>7月18日(木)</p> <p>ひじきの炒め煮</p> <p>あじフライソース</p> <p>農協牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>大根と豚肉のみそ汁</p> <p><b>給食の語</b></p> <p>魚には成長や健康のために役立つ栄養がたくさん含まれています。また、日本人の伝統的な食文化である『和食』を支えている食料でもあります。日本の伝統的な漁業を応援するために、魚を積極的に食べるようにしましょう。今日はアジに衣をつけてフライに、トマトソースをかけました。</p>	<p>7月19日(金)</p> <p>夏野菜カレー【もち麦ごはん・夏野菜カレー】</p> <p>能登すいか</p> <p>農協牛乳</p> <p>えだまめサラダ</p> <p><b>給食の語</b></p> <p>今日のデザートは、志賀町産地産で作られた『能登すいか』です。すいかは90パーセント以上が水分で、夏の水分補給にぴったりです。赤い色はトマトと同じ色素で、体の抵抗力を高めてくれます。明日からは夏休みが始まります。暑さに負けない食生活を心がけて楽しい夏休みを楽しみましょう。</p>

**7月の【地場産物】**

【志賀町産】 米 もち麦 能登すいか

【石川県産】 牛乳 たまご シイラ  
小松菜 ほうれん草 玉ねぎ  
チンゲン菜 きゅうり  
加賀れんこん りんご

**夏を健康に過ごすための秘けつを探ろう!**

夏休みももうすぐです。暑くて湿度の高い日本の夏を元気に過ごすためには、夏ばてや熱中症にならないように食生活にも気をつけることが大切です。

**1日の生活リズムを食事からしっかりとつくる**

朝食は朝の3食を時間を決めてしっかりと食べることで、健康的な生活リズムがつくれます。早起き・早寝も心がけましょう。

**好ききらいなく、しっかりと食べる**

夏が旬の野菜には、体の調子をととのえるビタミンやミネラルがたくさんあります。また肉や魚などのおかずもしっかり食べましょう。

**こまめな水分補給を心がける**

のどが渇く前に水やお茶でこまめに水分補給をしましょう。また食事の前にたくさん飲み過ぎると胃腸に負担をかけるので気をつけましょう。