



# 7月の給食だより

平成23年度  
小浜市立内外海小学校

こんげつ きゅうしょくもくひょう  
今月の給食目標

しっかり食べてしょうぶな体をつくろう！



まいにち ぎゅうじょう  
毎日、牛乳がつかます。



### <地場産食材>

- ・越のルビーは中野さんにお世話になります。
- ・玉ねぎ・さやいんげん・きゅうり・ピーマン・なすび  
じゃがいもは吹田さんにお世話になります。
- ・わかめは、波濤さんにお世話になります。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
			この日は特別メニューです。1～4年生は給食後下校します。	1日 ごはん ぶたキムチ わかめスープ こしのルビー
4日 ちらしずし おひたし たなばたじる たなばたデザート 【たんじょう日給食】	5日 いわしのかばやきどん じゃがいものみそしる	6日 ごはん マーボー豆腐 きゅうりの ちゅうかづけ ひじきふりかけ	7日 おにぎり きつねうどん バナナ <b>えんえいたいかい 遠泳大会</b>	8日 ごはん いかリングフライ こまつなのいためもの ひじきのいりに
11日 ごはん あじのおやき やさしいため かぼちゃのみそしる	12日 ごはん タイカツ ちゅうかスープ やさいサラダ	13日 ナン キーマカレー わかめスープ こしのルビー <b>よみきかせ 読み聞かせ</b>	14日 うめぼしごはん かぼちゃのそぼろに きゅうりのすのもの	15日 カレーピラフ とびうおフライ キャベツ とうふスープ <b>きょういくこんだんかい 教育懇談会</b>
18日 <b>うみ 海の日</b>	19日 マーボーなすどん あげぎょうざ とうがんの ちゅうかスープ <b>チャレンジスイミング</b>	19日で給食終了です。 		

## 夏野菜は自然の夏バテ予防剤

7月19日で1学期の給食が終わり、21日からは夏休みになります。暑い時期なので、食欲が落ちる人もいますが、旬の食材を上手に利用しながら、しっかり栄養をとるようにしましょう。夏野菜はたっぷりの水分を含むため、体温を下げ、様々なビタミンにより体の調子を整える働きがあります。夏野菜というと苦手な野菜が多いな…と思いきや、浮かべる人もいられるかもしれませんが、今が一年中で一番おいしい時期です。きれいな野菜をなくすチャンスだと思って、まずは一口トライしてみましょう。

