

月	火	水	木	金
		1 アジのなんばんづけ じゃがいものにも むぎごはん けんちんじる	2 ハンバーグのデミグラスソースがけ イタリアンサラダ こめこいりしょくパン オニオンスープ	3 ヨーグルト キャベツのソテー むぎごはん なつやさいのカレー
6 なすのにくみそがけ ひじきのいために むぎごはん かきたまじる	7 たなばた こんだて 七夏の献立 たなばたゼリー ホキのおおじそあげ キャベツのしおこんぶあえ うどん たなばたうどんのつゆ	8 いい歯の日 あつあげのおこのみふうたれがけ ごもくきんぴら むぎごはん きりぼしだいこんのみそじる	9 チリコンカン コールスローサラダ しょくパン マカロニスープ	10 パイナップル こまつなごまあえ えだめごはん ポテトコロッケ
13 すいか あげとりとなつやさいのあますあん むぎごはん とうふのすましじる	14 オムレツ かいそうサラダ ソフトめん ミートソース	15 食育の日 サバのおろしたれがけ じゅうろくささげのおかかあえ むぎごはん じゃがいものみそじる	16 ぶたにくのケチャップソースがけ にんじんサラダ いちごジャム しょくパン ジュリエンスープ	17 にくシュウマイ (2こ) マーボーとうがん むぎごはん トックスープ
今月の岐阜県産食材 きゅうり こまつな小松菜 だいこん大根 厚揚げ じゅうろく十六ささげ (飛騨・美濃伝統野菜) 地場産物を使っています				
※ いい歯の日には歯によい食材や噛みごたえのある料理が登場します。 ※ 材料の都合により、献立内容を変更する場合があります。 ※ 海 (川) でとれる物には、まれにエビやカニが混入していることがあります。 ※ 揚げ物に使用する油 (キャノーラ油) は、一回限りの使いきりではありません。 ※ シシャモ等の1尾魚は、魚卵を持っていることがあります。				

食事のお手伝いや料理に挑戦しよう!

夏休みは、家にいる時間が長くなるので、ぜひ食事のお手伝いや料理に挑戦してほしいと思います。おうちのひとと相談し、できることから始めましょう。

お手伝い例

買い物に行く

食器の準備・後片付け

野菜を洗う・皮をむく

ご飯を炊く

料理を盛り付ける

夏を元気にすごそう ~夏バテ・熱中症予防のポイント~

暑い日が続いています。夏バテを防ぐためには、規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事をとることが大切です。早寝・早起きをして、朝ごはんをしっかりと食べて、夏を元気に過ごしましょう。

◆食事から水分・栄養をとりましょう

1日に必要な水分のうち、約半分は食事からとっています。水分や栄養素をしっかりと摂取するために、3食食べることが大切です。

◆こまめに水分を補給しましょう

熱中症予防のため、のどが渇く前にこまめに水分補給をしましょう。

◆冷たいもののとり過ぎに気を付けましょう

冷たいものは胃や腸に負担がかかり、食欲が落ちて体調不良になりやすくなります。

◆十分に睡眠をとりましょう

疲れている時や睡眠不足の時は体調を崩しやすくなります。しっかりと睡眠をとることで免疫力を高めることができます。

今月の旬の食材

《枝豆》

枝豆は、岐阜市で5月下旬から11月上旬に収穫されます。枝豆の栄養は、カルシウム・たんぱく質・ビタミンB1が多く、大豆には無いビタミンCを多く含みます。

《十六ささげ》

十六ささげは、羽島市や本巣市で栽培されています。さやの中に豆が16粒あることから「十六ささげ」と名づけられました。ビタミンCやカルシウムが豊富です。

＜水分補給のポイント＞

- のどがかわいたと感じる前に飲みましょう。
- 少しずつ、こまめに飲みましょう。
- 運動で汗をかいた時は、塩分も一緒にとりましょう。

親子で料理を作ってみよう

簡単お手軽料理やヘルシー料理などのレシピをロイロノートで紹介しています。

【レシピの場所】

資料箱→各務原市 (先生・児童生徒) →2その他のお知らせ→食育教育

新しいレシピ更新中です!

作った感想はこちらへ