



日	曜	エネルギー量 (kcal) 小/中	※※※※※※※※※※※※※※※※	日	曜	エネルギー量 (kcal) 小/中	※※※※※※※※※※※※※※※※
1	火	582 / 747	◆半夏生って何?◆ 7月2日頃を「半夏生」と言います。昔は、たくさんお米を作るために、この日までに田植えを終わらせていました。そして、稲がたこの足のようにしっかりと根をはり、おいしいお米がたくさんできるよという願いを込めて、たこを食べていました。地域によっては、さばやうどんを食べるところもあります。今日は、かきあげの中にたこが入っていますよ。探してみてくださいね。	10	木	619 / 800	◆暑い季節こそ、しっかり食べよう◆ 汗をたくさんかく季節になってきましたね。のどがかわく前に、こまめに水分補給をすることが大切です。飲み物は水やお茶がおすすです。スポーツドリンクは砂糖がたくさん含まれているので、飲みすぎには注意が必要です。暑くなると食欲も低下しやすいですが、暑さに負けずに過ごすために、好き嫌いをせずバランスよく食べることを大切にしましょう。
2	水	526 / 676	◆韓国料理 ビビンバ◆ ビビンバは日本のお隣の韓国の代表的な料理の一つです。どんぶりにご飯を入れ、その上にナムルや肉、卵などの具をのせた料理で、スプーンでかき混ぜて食べます。ビビンバの名前は、韓国語で「混ぜごはん」という意味の「ピビンパッ」に由来するといわれています。	11	金	625 / 797	◆正しい姿勢で食事をしよう◆ みなさんは、どんな姿勢で食事をしていますか？食事をする際の理想的な姿勢は、両足をきちんと床につけて、机と体の間にこぶしひとつ分くらいのすきまを開けて座ることがポイントです。また、おはしを持たない方の手で食器を持つことで、背筋をピンと伸ばすことができます。良い姿勢で食べると、見た目が美しいだけでなく、食べ物の消化も良くしてくれますよ。
3	木	683 / 870	◆食べ物は3つのグループに分けることができる◆ 食べ物は含まれている栄養によって、赤・黄・緑の3つのグループに分かれます。赤の食べ物は、魚や肉、大豆、卵、牛乳などがあり、主に体をつくる働きをします。黄の食べ物には、ごはんやパン、麺、油などがあり、主にエネルギーのもとになる働きをします。緑の食べ物には、野菜や果物、きのこなどがあり、主に体の調子を整える働きをします。3つのグループをバランスよく食べましょう。	14	月	589 / 742	◆キーマカレーって何?◆ キーマカレーというカレーの種類を知っていますか？盛り付けられたカレーを見てみると、いつものカレーと違って量が少なく感じることがあるかもしれません。「キーマ」とはインドの言葉で「ひき肉」のことを表し、ひき肉を使ったカレーは全て「キーマカレー」になります。一般的に汁気が少ないカレーを「ドライカレー」ともいいますが、これは日本独自の呼び方だそうです。
4	金	677 / 869	◆夏においしい さやいんげん◆ さやいんげんの名前は、江戸時代に中国の「いんげん」という人が日本に伝えたことに由来しているといわれています。いんげん豆を若いうちに、さやごと食べるのがさやいんげんで、夏にうれしい野菜です。今日の肉じゃがに入っています。どんな味や歯ごたえがするか味わって食べてくださいね。	15	火	581 / 723	◆給食のお米について◆ 毎日みなさんが給食で食べているお米は、岩倉市内で作られているお米です。主に「あいちのかおり」という品種で、病気に強く、香りがよく、米粒が大きいのが特徴です。「あいちのかおり」は、愛知県内で一番多く生産されている品種です。よく噛んで食べると、甘みを感じることができますよ。お米の味を味わって食べましょう。
7	月	614 / 804	◆今日は七夕です◆ 今日は五節句の一つ「七夕の節句」で、中国から伝わった行事です。一般的には七夕には願い事を書いた短冊を、笹の葉に飾る習慣が有名ですね。みなさんは、何をお願いしましたか？今日は七夕にちなんで、たくさん星形の食材が隠れています。探してみてくださいね。	16	水	576 / 741	◆お魚チャレンジ 「まぐろ」◆ 今日はまぐろに関するクイズです。次の3つのうち、まぐろの特徴で正しいものはどれでしょう？ ①自分よりも大きい魚を食べる ②夜は止まって眠っている ③泳ぎ続けないと死んでしまう 正解は、③の泳ぎ続けないと死んでしまうです。まぐろは、口を開けて泳ぐことでエラに水が流れ、呼吸しています。泳ぐのをやめると呼吸ができなため死んでしまうので、まぐろは生きるために泳ぎ続けています。
8	火	693 / 877	◆給食時間内に食べ切ろう◆ 1学期も残りわずかとなりました。給食の準備から片付けまでスムーズに進むようになりましたか？準備が早くできると、食事の時間が長くなり、ゆっくり食べることができますね。落ち着いて食べると、よく噛んで食材の味を味わうことができます。また、給食を残さず食べられるので、みなさんの体に必要な栄養素を十分にとることができますよ。	17	木	654 / 788	◆もうすぐ夏休み◆ 1学期が終わり、夏休みが始まりますね。学校に登校しないことで、生活習慣や食生活が乱れやすくなります。生活習慣や食生活の乱れは、体の不調にもつながることがあります。毎日を「健康に過ごすためのポイント」は「早寝 早起き 朝ごはん」です！暑い夏を乗りきるためにもこれらのことを意識して過ごしましょう。
9	水	587 / 749	◆伝統的な食材 乾物◆ 干しいたけ、かつお節、昆布などの食品を乾燥させたものを「乾物」といいます。「乾物」は、使う前に水で戻すなど、ひと手間かけなければならないのですが、長期間保存ができる、軽くて持ち運びやすい、栄養価が高くなるなど、たくさんの良さがあります。今日の給食で使った乾物は、磯香あえの「のり」、吉野汁のだしをとった「かつお節」です。	<p>7月20日(日)に第27回参議院議員通常選挙が執行されます。忘れずに投票に出かけましょう！</p> <p>～ 参院選 思いを託す この一票 ～</p> <p>岩倉市選挙管理委員会・岩倉市明るい選挙推進協議会</p>			