

令和2年

7月 いただきます



今月の月目標

夏野菜を食べて元気に過ごそう

旬の野菜は、その時期に体に必要な栄養素がたくさんつまっていて、一番おいしく食べられます。

夏野菜は、太陽の光をたっぷり浴びて育ち、ビタミンやカロテンをたくさん含んでいます。

また、暑い夏を元気に過ごせるように、水分を多く含むものが多いです。

7月15日の給食には、たくさんの夏野菜を使っています。今が旬の夏野菜をしっかり食べて、暑い夏を元気に乗り切りましょう！



7月16日(木)★食育の日★

旬の味覚を味わおう

ごはん 牛乳 夏野菜カレー
いかの香草焼き オクラとコーンのサラダ

この日の給食に使用する夏野菜



かぼちゃ

なす

えだまめ

オクラ

とうもろこし



7月2日(木)

びわ湖の日

7月1日は「びわ湖の日」です。「びわ湖の日」は、びわ湖を守ろうとする県民の運動をきっかけに生まれた日です。「びわ湖をきれいにしよう」「豊かなびわ湖を取り戻そう」「びわ湖にもっと関わろう」などさまざまな活動が行われるとともに、びわ湖について考える大切な日になっています。

びわ湖にもっと親しむためには、びわ湖の環境に触れ、暮らしに活用することも大切です。びわ湖の恵みをいただくことは、その豊かさを知り、守ることに繋がります。



ごはん 牛乳 こあゆのから揚げ
千切大根の甘酢和え 豆腐のみそ汁

琵琶湖でとれた「こあゆ」を使用します！

成長期に必要なたんぱく質やカルシウムが多く含まれています。給食では食べやすいようから揚げにします。びわ湖の恵みに感謝しましょう。



ごはん 牛乳
あじの南蛮漬け
昆布和え
七夕汁



7月7日は七夕です。七夕の星祭りの物語は、中国に古くから伝わっている伝説です。この日は、離れて暮らす織姫と彦星が、1年に一度天の川をわたり、会うことができる日です。

願いごとを書いた短冊やかざりものを笹の葉につるし、願いごとがかなうようお祈りをします。笹の葉は、天にむかって大きく広がるところから、願いが届きますよという思いで使うようになったと言われています。

給食の七夕汁では、春雨を天の川にみたくて、オクラを星のように浮かべます。



今月の滋養の食材

今月の東近江市の食材

