



こんだてひょう

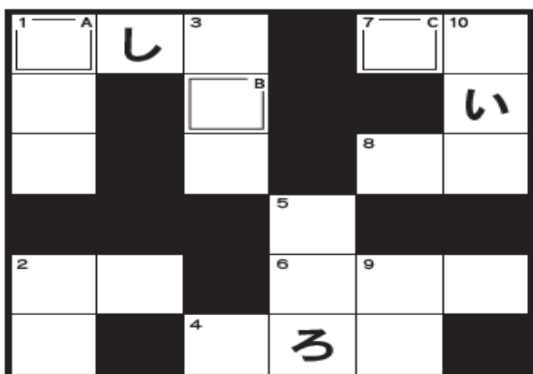


長崎県立大村特別支援学校

月	火	水 1日	木 2日	金 3日
<p>★7月の給食目標★ 好き嫌いをなく食べよう</p> <p>○苦手なものも一口 ○バランスの良い食事 ○夏休み中の生活 (早寝・早起き・朝ごはん)</p>	<p>★7月の給食目標★ 好き嫌いをなく食べよう</p> <p>○苦手なものも一口 ○バランスの良い食事 ○夏休み中の生活 (早寝・早起き・朝ごはん)</p>	<p>♡学校評議員交流給食♡</p> <p>すいか 牛乳 夏野菜の八宝菜 ごはん ワンタンスープ</p> <p>おいしいスイカはどれでしょう？(複数回答) ①しま模様があざやかなもの ②へたの周りが盛り上がっている ③底の花の跡が大きい</p>	<p>野菜のしそ和え 牛乳</p> <p>チーズ 肉詰いなり 麦ごはん みそ汁</p> <p>★小5 朝長さんからの出題★ 牛乳の殺菌方法はどれでしょう？ ①63～65℃で30分 ②72℃以上で15秒 ③130℃で2秒</p>	<p>♡世界の料理(北米)♡</p> <p>メープルりんごヨーグルト 牛乳 メキシカンライス チキンヌードルスープ</p> <p>メキシコで、ステーキにして食べる植物は何でしょう？ ①ヘチマ ②アロエ ③サボテン</p>
<p>6日</p> <p>浦上そば 牛乳 さんまの梅煮 白玉汁 麦ごはん</p> <p>★小4 向原さんからの出題★ 「秋刀魚」という漢字になった理由は？ ①秋に刀のような形で群れをなして泳ぐから ②秋にとれる形が刀に似た銀色の魚だから ③秋に刀鍛冶職人が好んで食べたから</p>	<p>♡七夕♡</p> <p>短冊サラダ 牛乳 七夕ゼリー 星型コロッケ コーンの星空ごはん 天の川そうめん汁</p> <p>「そうめん」と「ひやむぎ」の違いは？ ①めん太さ ②色が付いているかどうか ③同じもの(地域で呼び名が違う)</p>	<p>♡セレクト給食(ジャム)♡</p> <p>ジャム(いちご or りんご) ポテトサラダ 牛乳 コッパン 夏野菜ビーンズ</p> <p>★中3 原田さんからの出題★ ジャムを最初に作った人は？ ①ノサカジャム・ヴァレンタイン ②ハリオ・ザ・ジャム・ポットマン ③タヴァラ・ギガ・ジャム・ロドリゲス ④不明</p>	<p>9日</p> <p>シークワーサーゼリー 牛乳 コーン焼売 ゴーヤチャンプルー ごはん 豚汁</p> <p>★小4 福本さんからの出題★ ゴーヤの生産量全国1位はどこ？ ①宮崎県 ②鹿児島県 ③沖縄県</p>	<p>♡納豆の日♡</p> <p>野菜とひじきの浅漬け 牛乳 冷凍みかん 納豆のかきあげ 麦ごはん 夏野菜のみそ汁</p> <p>納豆と相性の良い食材(一緒に食べると良い食材)は？ ①キムチ ②ねぎ ③生卵</p>
<p>13日</p> <p>ごぼうサラダ 牛乳 そばろおにぎり ソースやきそば</p> <p>おにぎりは、いつごろから食べられていたでしょう？ ①弥生時代 ②江戸時代 ③明治時代</p>	<p>♡全国の郷土料理(岐阜)♡</p> <p>漬物ステーキ 牛乳 大豆チョコタフィー 鶏ちゃん ごはん</p> <p>漬物ステーキについて正しいものはどれでしょう？ ①漬かりすぎた漬物をリメイク ②冬に凍った漬物を焼いた ③飛騨地方では居酒屋の定番</p>	<p>15日</p> <p>ゆで鶏と野菜のサラダ 牛乳 ピーマンの肉づめ 冬瓜ときのこのスープ 麦ごはん</p> <p>苦みが抑えられるピーマンの切り方はどっちでしょう？ ①たて切 ②よこ切</p>	<p>16日</p> <p>ゆで枝豆&とうもろこし 牛乳 夏野菜カレー</p> <p>★中2 向原さんからの出題★ 今日の献立に入っている夏野菜は何種類でしょう？ ①4種類 ②6種類 ③12種類</p>	<p>必ず食べよう！朝ごはん</p> <p>朝ごはんを食べると、水分やエネルギーを補給でき、熱中症を防ぐことにつながります。</p>

食育クロスワード

□に当てはまる文字を考えてみよう



A、B、Cの文字を当てはめてみよう

→ A □ B □ C □ の日

タテのカギ

- 料理や紅茶に入れる甘い調味料
- 出世魚のひとつ
- 温州○○○
- ごはんはエネルギーとなる○○○のグループ
- 保存食は昔の人の○○
- 皮にしま模様がある果物

ヨコのカギ

- 魚を生で食べる
- ビタミンB1が豊富な○○肉
- ヨーグルトに入れるのは○○○ペラの葉肉
- ビタミンCが多い赤い果物
- 紫色の野菜で、生産量1位は高知県
- 足が10本ある軟体動物

規則正しく！ 夏休みの食生活

夏休みを楽しく元気に過ごすために、規則正しい食生活を心がけましょう。

- ・食事は、1日3食を決まった時間に
- ・食べる前はしっかり手洗い
- ・冷たいものをとり過ぎない
- ・間食は時間と量を決めて
- ・牛乳や乳製品をとる
- ・夜遅くには食べない

