



つれるかな? 夏にいいお魚クイズ

海の中に、夏にいい5種類の魚が泳いでいます。つり人は、それぞれどんな魚をつりたいのかな? ヒントを読んで、つり糸の先と海の中の魚を線でつないで、つってみよう。

Q1 体に「せいご(せんご)」というかたいうろこがあるよ。日本では昔からさまざまな料理で食べられていて、干物にしてもおいしく食べられる。

Q2 たくさんの群れで泳ぐことで、敵から身を守っているよ。つり上げるとすぐに弱って腐りやすいので、漢字では、魚へんに「弱(よわい)」と書かれた。身がやわらかくて、調理がしやすいよ。

Q3 岸に近い海にいて、「海の女王」とも呼ばれる、つりに人気の魚だよ。真っ白な身で上品な味、天ぷらや刺し身にするとおいしいよ。

Q4 成長するにつれて名前が変わる「出世魚」だけど、地域によっても名前が違う。和食にも洋食にも合う白身魚で、脂肪が少なく低カロリーだよ。

Q5 細長い体型をしていて、うろこがなくてヌルヌルしている。多くは浅い海底にいるよ。天ぷらやかは焼きなどにするとおいしい。

キス アジ イワシ ススキ アナゴ

半夏生(はんげしょう)

半夏生とは、夏至から数えて11日目にあたる日のことです。この頃までに田植えを終えると良いとされており、関西の一部地域では豊作を祈ってたこを食べる習慣があります。作物がたこの足のように大地にしっかり根を張ることを願う意味が込められているそうです。

夏の行事と行事食

七夕(たなばた)

七夕は、「五節句」のひとつで、中国の「織姫と彦星」の伝説と、日本の「棚機女」という伝説が元になった行事です。機織りが上手な織姫と牛飼いの彦星は神様のすすめで結婚しましたが、その後は仲が良すぎて働かなくなったため、神様が二人を天の川の両岸に引き離し、七夕の夜だけ会うことを許されるようになった、というお話です。機織りが上手な織姫にあやかり、糸のように細いそうめんを食べる風習があります。給食ではビーフンで作った七夕汁をいただきますよ!

七夕汁に★の形の人参が入っているかも?

7月1日(金)	
たこめし 牛乳 じゃがいものみそ汁 とびうおの唐揚げ	
半夏生献立	
食品名	1人分量
(黄) 精白米	90 g
濃口しょうゆ	2.5 g
塩	0.3 g
(赤) たこぶつ切り	36 g
(緑) 青ねぎ	8 g
(緑) しょうが	0.8 g
濃口しょうゆ	1.5 g
みりん	1.3 g
(黄) 三温糖	0.4 g
酒	0.8 g
(赤) 牛乳	1 本
(赤) 鶏肉	12 g
(緑) じゃがいも	30 g
(赤) (冷) 油揚げ	12 g
(緑) 人参	12 g
(緑) 玉ねぎ	26.4 g
(緑) 青ねぎ	6 g
(赤) 中辛みそ	8.4 g
(赤) こうじみそ	1.4 g
削り節	4.2 g
水	126 g
(赤) 粉付とびうお (フィレ・12g)	3 枚
(黄) 米油(揚げ油)	4.5 g

城陽市の玉ねぎ・じゃがいも・人参を使用!

栄養量	エネルギー(和カロリ-)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)
	725	49.1	19.6

7月4日(月)				7月5日(火)				7月6日(水)				7月7日(木)				7月8日(金)			
小型パン 牛乳 夏野菜のペンネ シャキシャキツナサラダ				麦ごはん 牛乳 わかめスープ プルコギ丼				ピタパン 牛乳 オニオンスープ キーマカレー スライスチーズ				とうもろこしごはん 牛乳 七夕汁 あじのさっぱりソース 冷凍パイナップル				ごはん 牛乳 具だくさんみそ汁 鶏肉の唐揚げ梅ソースがけ			
城陽市のなす・人参を使用!				城陽市の玉ねぎを使用!				城陽市の人参を使用!				★七夕献立★ NEW!				城陽市の梅・人参・青ねぎを使用!			
食品名	1人分量	食品名	1人分量	食品名	1人分量	食品名	1人分量	食品名	1人分量	食品名	1人分量	食品名	1人分量	食品名	1人分量	食品名	1人分量		
(黄) 小型パン	1 こ	(黄) 精白米	90 g	(黄) ピタパン	1 こ	(黄) 精白米	96 g	(黄) 精白米	100 g	(黄) 小麦	10 g	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 牛乳	1 本		
(赤) 牛乳	1 本	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 牛乳	1 本		
(黄) ペンネ	34 g	(赤) 干しわかめ	0.8 g	(赤) ボークウィンナー	19 g	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 豚肉ミンチ	42 g	(赤) 豚肉ミンチ	42 g	(赤) 豚肉ミンチ	42 g	(赤) 豚肉ミンチ	42 g	(赤) 豚肉ミンチ	42 g		
(黄) 米油	0.1 g	(黄) 緑豆はるさめ	4 g	(赤) パークウィンナー	19 g	(赤) 豚肉ミンチ	42 g	(赤) (乾) レンズ豆	18 g	(赤) (乾) レンズ豆	18 g	(赤) (乾) レンズ豆	18 g	(赤) (乾) レンズ豆	18 g	(赤) (乾) レンズ豆	18 g		
(赤) 牛肉ミンチ	20 g	(赤) 人参	14 g	(赤) パークウィンナー	19 g	(赤) 人参	14 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g		
(赤) 豚肉ミンチ	20 g	(赤) 鶏肉	20 g	(赤) パークウィンナー	19 g	(赤) 鶏肉	20 g	(赤) パセリ	0.6 g	(赤) パセリ	0.6 g	(赤) パセリ	0.6 g	(赤) パセリ	0.6 g	(赤) パセリ	0.6 g		
(緑) おろしにんにく	0.3 g	(赤) 玉ねぎ	40 g	(赤) パークウィンナー	19 g	(赤) 玉ねぎ	40 g	(赤) 冷凍パイナップル	8.8 g	(赤) 冷凍パイナップル	8.8 g	(赤) 冷凍パイナップル	8.8 g	(赤) 冷凍パイナップル	8.8 g	(赤) 冷凍パイナップル	8.8 g		
(緑) 玉ねぎ	39 g	(赤) 冷凍パイナップル	8.4 g	(赤) パークウィンナー	19 g	(赤) 冷凍パイナップル	8.4 g	(赤) 淡口しょうゆ	4.1 g	(赤) 淡口しょうゆ	4.1 g	(赤) 淡口しょうゆ	4.1 g	(赤) 淡口しょうゆ	4.1 g	(赤) 淡口しょうゆ	4.1 g		
(緑) マッシュルーム	7.8 g	(赤) 濃口しょうゆ	2 g	(赤) パークウィンナー	19 g	(赤) 濃口しょうゆ	2 g	(赤) 塩	0.3 g	(赤) 塩	0.3 g	(赤) 塩	0.3 g	(赤) 塩	0.3 g	(赤) 塩	0.3 g		
(緑) なす	26 g	(赤) 淡口しょうゆ	2 g	(赤) パークウィンナー	19 g	(赤) 淡口しょうゆ	2 g	(赤) こしょう	0.03 g	(赤) こしょう	0.03 g	(赤) こしょう	0.03 g	(赤) こしょう	0.03 g	(赤) こしょう	0.03 g		
(緑) トマト	26 g	(赤) 塩	0.4 g	(赤) パークウィンナー	19 g	(赤) 塩	0.4 g	(赤) 水	137.5 g	(赤) 水	137.5 g	(赤) 水	137.5 g	(赤) 水	137.5 g	(赤) 水	137.5 g		
(緑) トマトケチャップ	18.2 g	(赤) こしょう	0.01 g	(赤) パークウィンナー	19 g	(赤) こしょう	0.01 g	(赤) 豚肉ミンチ	42 g	(赤) 豚肉ミンチ	42 g	(赤) 豚肉ミンチ	42 g	(赤) 豚肉ミンチ	42 g	(赤) 豚肉ミンチ	42 g		
(黄) 赤ワイン	0.5 g	(赤) 削り節	1 g	(赤) パークウィンナー	19 g	(赤) 削り節	1 g	(赤) (乾) レンズ豆	18 g	(赤) (乾) レンズ豆	18 g	(赤) (乾) レンズ豆	18 g	(赤) (乾) レンズ豆	18 g	(赤) (乾) レンズ豆	18 g		
(黄) 三温糖	1 g	(赤) 水	136 g	(赤) パークウィンナー	19 g	(赤) 水	136 g	(赤) 玉ねぎ	48 g	(赤) 玉ねぎ	48 g	(赤) 玉ねぎ	48 g	(赤) 玉ねぎ	48 g	(赤) 玉ねぎ	48 g		
ウスターソース	1.8 g	(赤) 牛肉スライス	36 g	(赤) パークウィンナー	19 g	(赤) 牛肉スライス	36 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g		
塩	0.4 g	(赤) おろしにんにく	0.2 g	(赤) パークウィンナー	19 g	(赤) おろしにんにく	0.2 g	(赤) トマト水煮	12 g	(赤) トマト水煮	12 g	(赤) トマト水煮	12 g	(赤) トマト水煮	12 g	(赤) トマト水煮	12 g		
こしょう	0.03 g	(赤) しょうが	0.5 g	(赤) パークウィンナー	19 g	(赤) しょうが	0.5 g	(赤) ウスターソース	7.1 g	(赤) ウスターソース	7.1 g	(赤) ウスターソース	7.1 g	(赤) ウスターソース	7.1 g	(赤) ウスターソース	7.1 g		
オールスパイス	0.01 g	(赤) 玉ねぎ	46 g	(赤) パークウィンナー	19 g	(赤) 玉ねぎ	46 g	(赤) トマトケチャップ	3.6 g	(赤) トマトケチャップ	3.6 g	(赤) トマトケチャップ	3.6 g	(赤) トマトケチャップ	3.6 g	(赤) トマトケチャップ	3.6 g		
水	10.4 g	(赤) キャベツ	36 g	(赤) パークウィンナー	19 g	(赤) キャベツ	36 g	(赤) 塩	0.1 g	(赤) 塩	0.1 g	(赤) 塩	0.1 g	(赤) 塩	0.1 g	(赤) 塩	0.1 g		
(赤) ツナ(ノンオイル)	14 g	(赤) 緑豆もやし	18 g	(赤) パークウィンナー	19 g	(赤) 緑豆もやし	18 g	(赤) カレー粉	0.7 g	(赤) カレー粉	0.7 g	(赤) カレー粉	0.7 g	(赤) カレー粉	0.7 g	(赤) カレー粉	0.7 g		
(緑) 人参	4 g	(赤) 青ねぎ	5 g	(赤) パークウィンナー	19 g	(赤) 青ねぎ	5 g	(赤) 冷凍パイナップル	2.4 g	(赤) 冷凍パイナップル	2.4 g	(赤) 冷凍パイナップル	2.4 g	(赤) 冷凍パイナップル	2.4 g	(赤) 冷凍パイナップル	2.4 g		
(緑) 玉ねぎ	8 g	(黄) 三温糖	2.3 g	(赤) パークウィンナー	19 g	(黄) 三温糖	2.3 g	(赤) ガーリック	0.06 g	(赤) ガーリック	0.06 g	(赤) ガーリック	0.06 g	(赤) ガーリック	0.06 g	(赤) ガーリック	0.06 g		
(緑) きゅうり	8 g	(赤) 濃口しょうゆ	3.1 g	(赤) パークウィンナー	19 g	(赤) 濃口しょうゆ	3.1 g	(赤) スライスチーズ(20g)	1 枚	(赤) スライスチーズ(20g)	1 枚	(赤) スライスチーズ(20g)	1 枚	(赤) スライスチーズ(20g)	1 枚	(赤) スライスチーズ(20g)	1 枚		
(緑) キャベツ	30 g	(赤) 赤みそ	5.5 g	(赤) パークウィンナー	19 g	(赤) 赤みそ	5.5 g	(赤) スライスチーズ(20g)	1 枚	(赤) スライスチーズ(20g)	1 枚	(赤) スライスチーズ(20g)	1 枚	(赤) スライスチーズ(20g)	1 枚	(赤) スライスチーズ(20g)	1 枚		
(黄) ノンエッグマヨネーズ	7.1 g	(赤) アップルソース	2.6 g	(赤) パークウィンナー	19 g	(赤) アップルソース	2.6 g	(赤) スライスチーズ(20g)	1 枚	(赤) スライスチーズ(20g)	1 枚	(赤) スライスチーズ(20g)	1 枚	(赤) スライスチーズ(20g)	1 枚	(赤) スライスチーズ(20g)	1 枚		
塩	0.1 g	(黄) 白いりごま	1.8 g	(赤) パークウィンナー	19 g	(黄) 白いりごま	1.8 g	(赤) スライスチーズ(20g)	1 枚	(赤) スライスチーズ(20g)	1 枚	(赤) スライスチーズ(20g)	1 枚	(赤) スライスチーズ(20g)	1 枚	(赤) スライスチーズ(20g)	1 枚		
こしょう	0.01 g	(黄) トウバンジャン	0.03 g	(赤) パークウィンナー	19 g	(黄) トウバンジャン	0.03 g	(赤) スライスチーズ(20g)	1 枚	(赤) スライスチーズ(20g)	1 枚	(赤) スライスチーズ(20g)	1 枚	(赤) スライスチーズ(20g)	1 枚	(赤) スライスチーズ(20g)	1 枚		

栄養量	エネルギー(和カロリ-)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)
	740	30.7	26.2
	665	29.5	16.3
	683	33.2	30
	714	33.4	19.4
	879	35.6	34.7

7月11日(月)			7月12日(火)			7月13日(水)			7月14日(木)			7月15日(金)			
味付けバーガーパン 牛乳 ABCスープ サーモンフライ 城陽市の人参を使用!			ごはん 牛乳 もずくと卵のスープ ゴーヤチャンプルー シークワサータルト 城陽市の青ねぎ・人参を使用!			ごはん(減量) 牛乳 打ち豆豚汁 NEW! さばの塩焼き いそか和え			発芽玄米ごはん 牛乳 七宝湯 酢豚 城陽市の人参を使用!			ごはん 牛乳 夏野菜カレー キラ星ポンチ 城陽市のなす・人参を使用!			
食品名	1人分量		食品名	1人分量		食品名	1人分量		食品名	1人分量		食品名	1人分量		
(黄) 味付けバーガーパン	1 個		(黄) 精白米	100 g		(黄) 精白米	90 g		(黄) 精白米	93 g		(黄) アルファ化米	85 g		
(赤) 牛乳	1 本		(赤) 牛乳	1 本		(赤) 牛乳	1 本		(黄) 発芽玄米	7 g		(赤) 牛乳	1 本		
(赤) ショルダーベーコン	13 g		(赤) もずく(冷凍)	8 g		(赤) 豚肉スライス	18 g		(赤) 牛乳	1 本		(赤) 豚肉ミンチ	36 g		
(黄) ABCマカロニ	6 g		(赤) 鶏肉	12 g		(赤) 打ち豆	7 g		(赤) 鶏肉	24 g		塩	0.06 g		
(緑) 人参	13 g		(赤) ショルダーベーコン	12 g		(緑) 玉ねぎ	18 g		(赤) うずら卵水煮	24 g		こしょう	0.01 g		
(緑) 玉ねぎ	44 g		(赤) 冷凍液卵	24 g		(緑) 大根	18 g		(緑) キャベツ	24 g		カレー粉	0.18 g		
(緑) (冷)ホールコーン	13 g		(赤) 玉ねぎ	24 g		(緑) 人参	8 g		(緑) 人参	12 g		ローレル	0.04 g		
(緑) キャベツ	19 g		(緑) 人参	12 g		(緑) 白菜	18 g		(緑) しょうが	0.6 g		(緑) セロリ	6 g		
冷凍ブイヨン(特)	8.8 g		(緑) 青ねぎ	6 g		(緑) ごぼう	8 g		(緑) にら	6 g		(緑) しょうが	0.6 g		
塩	0.5 g		冷凍ブイヨン(特)	8 g		(緑) 青ねぎ	5 g		(緑) 干しいたけ	0.6 g		(緑) おろしにんにく	0.4 g		
こしょう	0.03 g		淡口しょうゆ	3.2 g		(赤) しょうが	0.6 g		(赤) 干しいたけ	0.2 g		(緑) かぼちゃ	36 g		
淡口しょうゆ	2.5 g		塩	0.2 g		(赤) 中辛みそ	8.4 g		こしょう	0.01 g		(緑) 玉ねぎ	36 g		
水	125 g		こしょう	0.01 g		(赤) こうじみそ	1.2 g		淡口しょうゆ	2.9 g		(緑) 人参	18 g		
(赤) サーマンフライ	1 個		(黄) でんぷん	0.6 g		煮干	4.2 g		濃口しょうゆ	0.8 g		(緑) なす	24 g		
(50g)			水	120 g		水	108 g		冷凍ブイヨン(特)	8.4 g		アレルゲンフリーカレーフレーク	18.6 g		
(黄) 米油(揚げ油)	6 g		(赤) 絹厚揚げ(冷凍)	39 g		(赤) さば(一汐・60g)	1 切		水	120 g		トマトケチャップ	1.2 g		
(黄) タルタルソース(ノンエッグ)	1 個		(赤) 豚肉厚めスライス	26 g		(緑) キャベツ	36 g		(赤) 豚肉角切り	56 g		ガラムマサラ	0.02 g		
(8g)			(赤) 人参	13 g		(赤) しょうが	10 g		ジンジャー	0.03 g		ウスターソース	1.3 g		
			(赤) ゴーヤ	16 g		(赤) 人参	5.2 g		ガーリック	0.03 g		水	102 g		
			(赤) 花かつお	0.3 g		(赤) 濃口しょうゆ	1.6 g		淡口しょうゆ	1.4 g		(黄) 新カクテルゼリー	26 g		
			塩	0.1 g		(赤) 淡口しょうゆ	1.6 g		(黄) 米粉	8.4 g		(緑) みかん缶	26 g		
			こしょう	0.01 g		みりん	1 g		(黄) 米油(揚げ油)	5.6 g		(緑) パイン缶	26 g		
			淡口しょうゆ	2.9 g		(赤) きざみのりパック	1 個		(緑) 人参	11 g		(黄) 星型ナタデココ	26 g		
			(黄) ごま油	0.8 g					(緑) 玉ねぎ	28 g					
			(黄) でんぷん	0.8 g					(緑) 山城産たけのこ	10 g					
			水	9.1 g					(緑) ピーマン	11 g					
			(黄) 沖縄県産シークワサー	1 個					酢	1.5 g					
			タルト(30g)						(黄) 三温糖	1.5 g					
									トマトケチャップ	2.8 g					
									濃口しょうゆ	3.4 g					
									(黄) でんぷん	1.3 g					
									水	22 g					
栄養量	エネルギー(和カロリ)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)	エネルギー(和カロリ)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)	エネルギー(和カロリ)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)	エネルギー(和カロリ)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)	エネルギー(和カロリ)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)
	810	30.6	29.2	785	33	25.8	749	33.3	28.8	759	35.1	24.9	762	20.3	20.9

食べて元気! ~運動と食事は二人三脚~



スポーツをしていて、「もっと上手になりたい!」と思う人もいます。そんな時は、練習方法だけでなく、食事について見直してみるのも大切です。元気な身体は、食事と運動の両方がそろって作られるものですよ!!

基本は「バランスの良い食事」

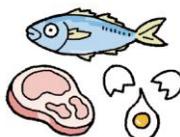


「これを食べれば絶対に強くなる」という食品はありません。成長期のみなさんに必要な栄養素を万遍なくとることが、第一の目標です。いろいろな食品を組み合わせることでバランスが整います。主食・主菜・副菜・汁物・乳製品やフルーツ等をそろえるようにしましょう。



筋力・瞬発力をつけたい人は

たんぱく質



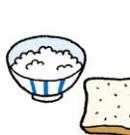
カルシウム



筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を含むものも多いので、とりすぎに注意します。また、丈夫な骨をつくるため、カルシウムを含む食品も大切です。

持久力をつけたい人は

炭水化物



ビタミンB群・C



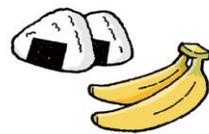
鉄



エネルギー源の炭水化物を含む食品と、これをエネルギーにかえるのに必要なビタミンB群をとりましょう。また、体の調子をととのえるビタミンCや、貧血予防に役立つ鉄を含む食品も大切です。

激しい運動の後はすばやく補給を

激しい運動をすると筋肉中に蓄えられたエネルギー源を多く使います。運動後になるべく早く補給した方が、疲労回復は早くなります。ごはんやパン、いもやバナナなどで炭水化物を補給しましょう。



適切な水分補給で、パフォーマンスを維持!



特に夏の運動は、汗を大量にかくので脱水になりやすく、注意が必要です。熱中症の危険も高まりますし、運動能力の低下にもつながります。練習前にコップ1~2杯の水分をとること、練習中は1時間に500mLを小分けにして飲むようにしましょう。

