

7月給食たより



暑さに負けない体づくりを!

じりじりと照りつける日差しに、夏の到来を感じる今日このごろです。急に気温が高くなると、夏バテや熱中症が心配です。日ごろから適度な運動で汗をかくようにしていると、急な暑さにも早く慣れることができます。また、食欲が落ちやすい時期ではありますが、栄養バランスのよい食事を心がけ、これからの本格的な暑さに備えましょう。



<p>★適度な運動</p>	<p>ウォーキング等の軽い運動を1日30分程度行うなど、汗をかく習慣を身につけることで、体が暑さに慣れ、夏バテや熱中症を防ぎます。</p>	<p>暑さに打ち勝つポイント</p>	<p>★バランスのよい食事</p>	<p>量より質が大切です。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスがとれやすくなります。豚肉などに多く含まれるビタミンB1は夏バテ予防に役立ちます。</p>
<p>★しっかり睡眠</p>	<p>早寝・早起きを心がけましょう。冷房を使うときは冷やし過ぎに注意。</p>		<p>★こまめな水分補給</p>	<p>基本は水やお茶で。汗をたくさんかいたら、イオン飲料等で塩分も補給します。</p>

今月の献立より



2日(火) 半夏生メニュー

半夏生にちなみ「タコめし」を作ります。

5日(金) セタメニュー

天の川をイメージしたくすきり、短冊の大根と人参、星型のオクラ、星柄のなるとなどを加え「セタ汁」を作ります。「ひまわり団子」は肉団子にとうもろこしを飾り、夏の定番ひまわりに見たえます。

16日(火) 奄美の鶏飯

鶏飯(けいはん)とは、鹿児島県奄美大島の郷土料理です。ご飯に蒸した鶏肉、甘く煮た干し椎茸などをのせ、鶏がらスープをかけていただきます。鶏飯に欠かせないパパイヤ漬は残念ながら入手困難のため、たくあんの細切りで代用、上中式「鶏飯」に仕上げます。

18日(木) 土用入りメニュー

今年の丑の日は7月27日です。少し早いですが、「さんまのかば焼き」と「う」のつく食べ物「うめ」入りの「梅おかか和え」、「うり」(冬瓜)入りの「冬瓜汁」を食べて暑さを吹き飛ばしましょう。

19日(金) えらんでランチ

AセットかBセットを生徒が選び、給食委員に注文をしています。内容は裏面の献立表でご確認ください。

7月2日「半夏生」とは?

半夏生は、夏至から数えて約11日目の雑節です。梅雨明けが近くなるこの日までに田植えを終える農家にとって大事な節目の日です。

なぜ「タコ」を食べるの?

この時期は雨が多いので「農作物がタコの吸盤のように大地にいつき、しっかり根付くように」という願いと、これから夏に向けて体力を付けるという意味で旬である「タコ」を食べる地域があるそうです。

*半夏生の日には「サバ」や「うどん」を食べる地域もあるようです。

保護者の皆様へ

・学納金(給食費を含む)について

口座振替日 7月16日(火)です。

1年生 ¥10,210

2年生 ¥9,510

3年生 ¥11,810

※口座振替日の前に口座残高の確認をお願いします。

・給食についてのお問い合わせ

事務室03(3920)9142

担当: 栄養士 平沼

