



# ＊給食だより＊

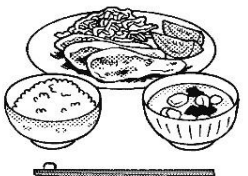

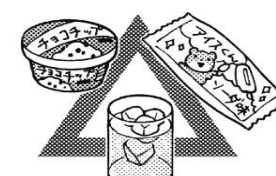
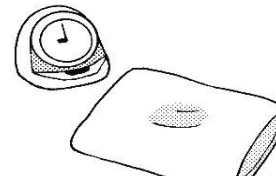


早寝早起き朝ごはん

「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

気温が高い日が増えてきました。暑い夏に体調をくずさず元気に過ごすためには、毎日の食事が大切です。こまめに水分補給して、栄養バランスよく食べるようにしましょう。

## 暑さに負けない体づくりを！

<p><b>1日3食をしっかり取る</b></p> <p>朝・昼・夕、バランスのよい食事をきちんと食べます。朝食抜きなどにならないよう気をつけます。</p> 	<p><b>こまめな水分補給</b></p> <p>脱水症状を防ぐためにも、のどがかわく前に、こまめに水分補給をします。</p> 
<p><b>冷たいものをとり過ぎない</b></p> <p>冷たいもののとり過ぎは胃や腸に負担がかかり、食欲が落ちて、体調不良になってしまいます。</p> 	<p><b>十分に睡眠をとる</b></p> <p>疲れている時や睡眠不足の時は体調をくずしやすくなるので、しっかり睡眠をとります。</p> 

©少年写真新聞社2021

- 1日(木)『日本』  
和食は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されています。
- 2日(金)『アメリカ』  
アップルパイはアメリカで「おふくろの味」を連想するデザートです。
- 5日(月)『フィンランド』  
サンタクロース、ムーミンの生まれ故郷など夢の世界を思い浮かべる国です。フィンランドの食材といえばサーモン、「ロヒ・ラーティッコ」は鮭のグラタンです。
- 6日(火)『台湾』  
「千と千尋の神隠し」のモデルとなった街並みが有名です。「ルーローハン」は豚肉のそばろに香辛料を加え、ごはんの上にかけて丼ぶりめしです。
- 7日(水)『日本』 七夕献立
- 8日(木)『イタリア』  
地中海に突き出した、長ぐつみたいな形をしたイタリア。イタリア料理といえば「トマト」と「オリーブオイル」。「アクアパッツァ」は魚を使った蒸し料理です。
- 9日(金)『中国』  
幅広の平たい麺を使った「ビャンビャン麺」。ビャンの字は漢字で書くと一文字で57画もあるという難しい漢字です。調べてみて下さい。
- 12日(月)『韓国』  
「キムチ」や「ビビンバ」など私たちに馴染み深い韓国料理。「ヤンニョムチキン」は鶏肉のから揚げにコチュジャンベースの甘辛だれで味をつけたものです。
- 13日(火)『スペイン』  
「トルティージャ・エスパニョーラ」とは給食でもよく登場するじゃがいも入りオムレツです。
- 14日(水)『コロンビア』  
日本から遠く離れた国、南米のコロンビア。「ギザド・デ・ポーヨ」はトマト煮込み。「アヒアコ」はコーンスープです。
- 15日(木)『ベトナム』  
「バインミー」はベトナム風サンドイッチです。「フォー・ガー」は米粉で作られた麺を入れたスープです。
- 16日(木)『ロシア』  
ロシアは世界で最も広い国です。「ヨージキ」はロシア風ミートボールです。
- 19日(月)『インド』  
土釜「タンドール」で焼くので「タンドリーチキン」と言います。

給食で世界旅行を楽しみましょう♪

学校給食費の支払いにご協力をお願いいたします。

7月の引き落とし日は 7月12日(月) です。

夏休み中、8月の引き落としがありますのでご注意ください。

8月の引き落とし日は 8月10日(火) です。

前日までに口座へご入金をお願いいたします。

