

# ＊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

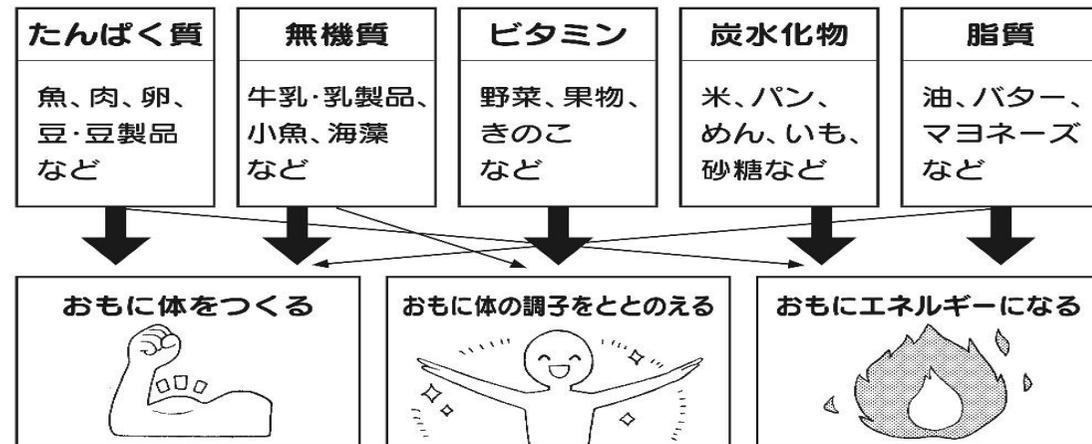
気温が高い日が増えてきました。暑い夏に体調をくずさず元気に過ごすためには、毎日の食事が大切です。こまめに水分補給して、栄養バランスよく食べるようにしましょう。

暑い夏こそ

栄養バランスを大切に

## 五大栄養素を知ろう

食品に含まれる栄養素には、炭水化物、脂質、たんぱく質、無機質、ビタミンがあり、これらを五大栄養素といいます。体に吸収されると、おもに3つの働き（体をつくる、体の調子をととのえる、エネルギーになる）をします。さまざまな食品を食べて、五大栄養素をしっかりとりましょう。



©少年写真新聞社2023

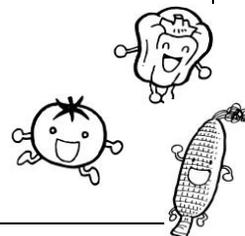
学校給食費の支払いにご協力をお願いいたします。

7月の引き落とし日は 7月10日(月) です。

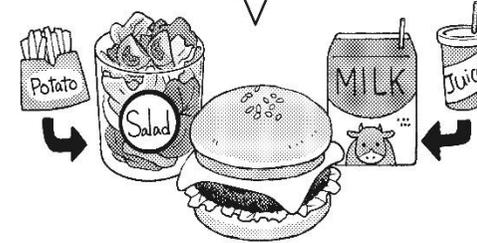
夏休み中、8月の引き落としがありますのでご注意ください。

8月の引き落とし日は 8月10日(木) です。

前日までに口座へご入金をお願いいたします。



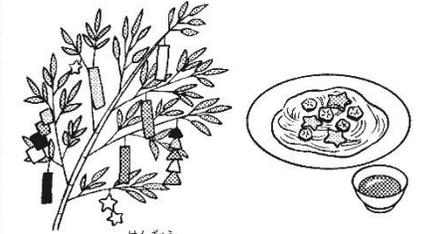
### ファストフードを 栄養バランスのよい食事に



ファストフードは、手軽に食事ができて便利ですが、組み合わせによっては脂質や塩分、糖分のとり過ぎになります。フライドポテトなどの揚げ物をサラダに変更したり、ジュースを牛乳やお茶に変更したりすると、栄養バランスのよい食事に近づけることができます。

©少年写真新聞社2023

### 7月7日は七夕



七夕は、牽牛(彦星)と織女(織姫)が天の川をはさんで別れ別れになり、年に一度だけ会うことを許されたという中国の伝説から生まれた行事です。七夕には願い事を書いた短冊などを笹竹に飾り、行事食のそうめんを食べます。

©少年写真新聞社2023



### 今月の献立より



4日(火)『ギリシャ料理』

ムサカはギリシャの代表的な家庭料理です。

なすとじゃがいもをミートソースにホワイトソースを重ね焼きにしたラザニアのようなものです。

10日(月)『イタリア料理』

地中海に突き出した、長く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。

13日(木)『韓国料理』

「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。

19日(水) 1学期給食最終日は、夏野菜(なす、ズッキーニ、かぼちゃ、トマト)

を使った『夏野菜カレーライス』を作ります。

多くの野菜は、ハウス栽培などによって1年中食べられますが、旬はたくさん収穫されて、価格も安くおいしいので夏野菜をたくさん食べましょう。