



いよいよ夏休みです。気温が高く、蒸し暑い日が続くと体の機能も低下し、食欲も衰えがちになります。規則正しい生活と1日3回、栄養バランスのとれた食事をすることに気を配り、夜ふかしせずによく寝てしっかり1日の疲れをとって、楽しい夏休みを迎えましょう。

## 夏の食事のポイント 8カ条

夏を元気に過ごすための、食事面からの8つのポイントです



**な**  
生ものや肉の生焼きに注意。中までしっかり火を通してから食べよう。



**つ**  
冷たいものはほどほどに食べよう。とりすぎはおなかをこわします。



**や**  
おやつばかり食べないでね。時間と量を決めてから食べましょう。



**す**  
酢の物や梅干しは気分をさっぱりさせ、体をリフレッシュしてくれます。



**み**  
栄養のはたらきの緑のグループの食べ物（とくに野菜）をたっぷりとりましょう。



**の**  
飲み物は水が麦茶でこまめに水分補給。できれば牛乳も1日1回は飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚で。



**しょく**  
食事は好き嫌いをせず、よくかんで。栄養のバランスも考えて、おいしくいただきます。



**じ**  
時間を決めて1日3食。規則正しい食事の時間がつくりましょう。

### ○給食試食会

6月20日(1年生), 21日(4年生)に、4年ぶりの試食会を開催しました。コロナ禍で開催できなかった分として、今年は4年生まで対象学年となりました。4年生にもなると、お子さんから給食について話を聞いていらっしゃる保護者が多いな、と感じました。多くの方にご参加いただきまして、ありがとうございました。次回は、9月26日(2年生), 27日(3年生)の保護者の方が対象となります。夏休み明けに、PTAからおたよりを配布いたします。詳細は、おたよりをご確認ください。皆様のご参加をお待ちしております。



### 今月の献立から

#### ・3日(月)【郷土料理 沖縄県】

沖縄県の郷土料理として、「タコライス」、「もずくスープ」、「サーターアンダギー」を提供します。「サーターアンダギー」は、給食室で生地をつくり、油で揚げます。

#### ・4日(火)【郷土料理 岩手県】

岩手県の郷土料理として、「ジャージャー麺」、「ひつつみ」を提供します。「ひつつみ」は、水でこねた小麦粉を薄くのばした生地を手でちぎって煮ることから、その名前が付いたそうです。

#### ・6日(木)【2年生 とうもろこし皮むき授業】

2年生が、給食室のお手伝いとして、とうもろこしの皮むきを行います。2年生がむいたとうもろこしを当日の給食で提供します。



#### ・7日(金)【七夕献立】

七夕献立として、「天の川汁」、「七夕ゼリー」を提供します。「天の川汁」は、天の川をイメージし、星型になると、そうめんを入れます。「七夕ゼリー」は、星空をイメージした青色のゼリーに星型のナタデココを入れます。

#### ・12日(水)【毎月12日はパンの日】

1842年4月12日に、日本で初めて本格的なパンの製造が始まったことに由来しています。そのため、4月12日を「パンの記念日」に、毎月12日を「パンの日」と決めたそうです。今回は、「ハニーレモントースト」を提供します。

#### ・13日(木)【世界の料理 大韓民国】

今月は、大韓民国です。「クッパ」、「さわらのチョリム」、「韓国風のりサラダ」を提供します。「チョリム」とは、肉や魚、根菜、豆などの煮込み料理のことです。

#### ・19日(水)【リザーブ給食】

リザーブ(=予約)給食として、「デザートリザーブ」を実施します。「河内晩柑シャーベット」と「SOYバニラ」から選んで予約します。

### ○給食費入金のお願

・引き落とし日: 令和5年7月5日(水)

| 1年生    | 2年生 | 3年生    | 4年生 | 5年生    | 6年生 |
|--------|-----|--------|-----|--------|-----|
| 4,450円 |     | 4,650円 |     | 4,850円 |     |