

7月 給食たより

令和3年7月号
愛川町立半原小学校



「食からことわざを知ろう」

今月紹介することわざは、「**耳にたこができる**」です。

このことわざの示している「たこ」は、職人さんが何年も同じ道具を握って仕事をしていると、手のひらの皮ふの一部が固く厚くなってできたものです。実際にたこは耳にできませんが、繰り返し聞かされることを例えたことわざです。給食では、食べる「たこ」が入った『たこめし』と、『みみ』と呼ばれる山梨県の郷土料理が登場します。みみは、小麦粉をこねて野菜と煮込んだみそ仕立ての料理で、形が耳に似ていることからそう呼ばれるようになったと言われています。楽しみにしててくださいね。



いよいよ夏休みがやってきます！長い休みに入ると、生活リズムが乱れやすくなります。毎日を元気に過ごせるように、規則正しい生活とバランスのよい食事をこころがけましょう。楽しい夏休みを過ごしてくださいね。



こまめに水分補給を！

わたしたちの身体は体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がし、調節しています。のどがかわいている時は、すでに水分は不足状態であり、その調節する力が働きにくくなってしまっています。体温調節を適切におこなう為にも、水分は少しずつこまめにとりましょう。



朝食をとろう 	早寝や早起きをしよう
冷たいものとりすぎに気をつけよう 	栄養バランスのよい食事をとろう

土用の丑の日？

日本では、丑の日を特別な日とする習慣があり、梅雨明けに重なる夏の丑の日は、体をいたわり元気のつくものが食べられてきました。ウナギには、ビタミンAやビタミンB群が豊富に含まれているので、スタミナ増強による夏バテ予防効果だけでなく、のどや鼻の粘膜を健康に保ち、夏風邪の予防にもつながります。今年の土用の丑の日は7月28日です。

「子どもの喜ぶかながわ産食材を使った料理」

本年も、学校とご家庭の連携を深める活動の一環として、神奈川県栄養士協議会で「かながわ産食材を使った料理」の献立を募集します。ご家庭でよく作っている、かながわ県産の食材を使用した料理を、お配りしている「料理カード」に記入し、ご応募ください。**（7月12日までに担任に提出をお願いします。）** 入選した際には、表彰が行われる予定です。また、学校給食の献立に反映することもありますので、ぜひご応募ください。裏面に、かながわ県産、愛川町産の食材を紹介しますので、ご参考にしてみてくださいね。

募集！



レシピを紹介します！

半原小でも人気の、さっぱりとしていて暑い夏にもぴったりの「春雨の和え物」です。

【材料（4人分）】

- きゅうり 1/2本
- キャベツ 3枚
- ホールコーン 20g
- 春雨（乾） 20g
- しょうゆ 大さじ1
- 砂糖 大さじ1
- 穀物酢 小さじ1
- ごま油 小さじ1

調味料



【作り方】

- きゅうりは千切り、キャベツと春雨は食べやすいサイズにし、茹でて水をきる。
- ①とホールコーンを調味料で和える。

今月の引き落とし日

7/5（月）

残高不足になると、引き落としができません。預金口座の残高をご確認をお願いします。

神奈川県畜産物マップ

かながわ県でとれる代表的な食べものです。参考に見てくださいね！

神奈川県畜産物マップ
「かながわ」

