

7月 給食だより



令和4年7月号
愛川町立半原小学校

梅雨が明けると夏も本番となります。この時期は、急に暑くなるために食欲が低下して水分ばかりを取りがちですが、食欲の低下は体力の低下につながります。しっかりとした食事と十分な睡眠をとり、暑さに負けない身体を作りましょう。



しっかり食べて夏ばて予防!

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が、多くなっていませんか? 暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。

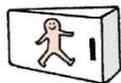
めん類は、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。



朝食で3つのスイッチオン

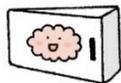


体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備がととのいます。朝ごはんをぬくと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、いらいらしたりするなどの影響があります。毎日朝ごはんを欠かさずに食べましょう。



7月7日は七夕

七夕は牽牛(彦星)と織女(織姫)の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。



給食の献立は、「ちらし寿司、牛乳、夜空のオクラスープ、七夕コロッケ、デザート」です。夜空のオクラスープは、給食室の鉄釜とオクラの成分が反応し、ほんのり黒く夜空色になったスープに、星形の黄色とオレンジ色の蒲鉾が浮かびます。彦星と織姫が無事に天の川を渡れる事を願いながら食べたいと思います。その他、1日(金)は世界の料理でイタリアの「アマトリチャーナとイタリアンサラダ」が登場。4日(木)は沖縄の郷土食で「タコライスともずく汁、デザートにサーターアンダギー」です。8日(金)の食育の日では、映画『となりのトトロ』に出てくる料理が登場しますので、どのシーンの食材が出てくるのか、楽しみにしてください。そして、13日(水)はおそらく新メニュー!? 『土用に丑の日』にちなみ「ひつまぶし」の登場です。うなぎを食べて暑さを乗り切りましょう。

かながわ学校給食夢コンテスト

今年も児童や学校の食育の推進、地産地消や学校給食のイメージアップを目的として子どもたちの考える『夢の給食』を募集します。入選した献立は「神奈川県学校保健・学校安全・学校給食表彰」での表彰、愛川町もしくは半原小の給食の献立として取り入れることも考えていますので、是非この機会にご家庭で楽しく取り組んでいただけたらと思います。応募の締め切りは9月9日(金)です。(学級担任または栄養士まで提出をお願いします。)※応募は、別紙の応募用紙を使用してください。

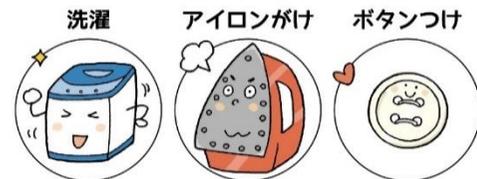
- ・「栄養バランス部門」
 - ・「地産地消部門」
- それぞれ1献立応募できます。

こんな給食が
あったらいいなあ〜



保護者のみなさまへ

白衣の洗濯やアイロンがけのご協力ありがとうございます。夏休み期間中に、ボタンのほつれがないか、また、白衣と帽子のサイズが身体に合っているのかご確認をお願いします。



★次回の給食費引き落とし日は9/5(月)です。残高の確認をお願いします。