



# 給食だより

愛川町立  
半原小学校  
平成30年7月2日

いよいよ夏の到来です。梅雨明けの蒸し暑さで食欲も衰えてくる時季ですが、  
栄養・運動・休養をしっかりと 暑さに負けない元気な体で夏を迎えましょう。

**夏を元気で過ごす 食生活3つのポイント**

**＜食欲をそそる工夫＞**

- 酸味を使ってさっぱり料理  
レモン汁の利用：天ぷらの天汁、冷たいスープ、お浸しなど  
酢の利用：焼き魚に酢じょうゆ、白酢あえ、ごま酢あえなど
- 冷たくして  
スープやすまし汁を冷やしたり、1品冷やした料理を加えるのもよいでしょう。
- 香りでアクセントをつける。  
香りの野菜を加えて、味にポイントをつけます（しょうが、みょうが、しそ、青とうがらしなど）。

**＜肉・魚・大豆製品のどれかは毎日食べる＞**

夏バテしないためには、良質のたんぱく質をしっかりと補うことです。  
肉・魚・大豆製品、卵のどれかを毎食食べるようにします。なお、魚と肉は半々くらいの割合にします。

**良質のたんぱく質**  
毎日ネ

**＜夏野菜を毎食たっぷり＞**

トマト、ピーマン、インゲン、オクラなど旬の野菜は毎日でも食べられますし、量もたっぷり食べられます。  
なお、カロテンの吸収をよくして、たくさんの量を食べるには、植物油のドレッシングでサラダにしたり、炒めるなどするとよいです。

**夏野菜**  
毎日ネ



梅雨の時期から真夏にかけては「〇〇で食中毒」のニュースが聞かれます。私たち人間にとっては、暑さでからだ  
が弱りやすい時ですが、食中毒菌は活発に増える時なので  
す。食中毒の発生が多くなるこれからの季節は、特に衛生  
面での注意を心掛けたいものですね。

## 「子どもの喜ぶかながわ産食材を使った料理」の募集

本年も学校と家庭の連携を深める活動の一環として、「かながわ産食材を使った料理」の献立を募集します。  
ご家庭でお子さまに喜ばれているかながわ産の食材を使用したものがございましたら、別紙「料理カード」  
に材料名・作り方を記入し、ご応募ください。（7月15日までに担任に提出してください。）  
ご提出いただいた料理は、給食だよりなどで紹介させていただきます。

### ＜お知らせ＞

- ★ 6月22日 1年生保護者試食会がありました。  
たくさんの保護者の方にご参加いただきありがとうございました。  
（保護者へ説明した「給食の流れ」を裏面で紹介します。）
- ★ 7月9日（月）と7月11日（水）の献立が食材の都合により、  
入れ替えて実施になりますので、よろしくお願ひします。  
9日 たらこごはん・牛乳・豚汁・煮豆  
11日 ツナライス・牛乳・春雨スープ・小魚の甘辛煮・バナナ
- ★ 1学期の給食は7月17日（火）までです。  
2学期の給食は9月6日（木）からはじまります。



## 給食費引き落とし日

\* 7月10日 \* (火)

引き落としができるよう  
ご協力よろしくお願ひします。

## 地産地消

7月2・3・4・10日に愛川町産のじゃがいもを  
7月17日に愛川町産のとうもろこしを使用します。  
（とうもろこしは1年生に皮をむいてもらいます。）

