

7月 給食だより

愛川町立
半原小学校
令和元年6月28日

梅雨が明けるといよいよ夏の到来です。暑さに負けないように「正しい食生活」「運動」「休養（睡眠）」で体調を整え、元気に夏を迎えましょう。

夏を元気に過ごすポイント!

夏は暑さで体の調子を崩しやすくなります。夏ばてしないので元気に過ごすために、食生活にも気を付けましょう。



3食きちんと食べる



早起し、朝食からしっかり栄養のバランスを考えて、3食をきちんと食べましょう。

こまめに水分をとる



のどが渇いたときではなく、渇く前からこまめに、水や麦茶で水分を補給しましょう。

冷たいものをとりすぎない



冷たいもののばかりでは、おなかが冷えて、食欲がなくなります。とりすぎないように気をつけましょう。

7月分の献立の追加（7月17・18日）

6月20・21日が休校になったことに伴い、7月17・18日に給食を実施することになりました。

日 (曜)	献立名	赤色のたべもの	黄色のたべもの	緑色のたべもの	栄養量	
					エネルギーKcal たんばく質g	脂質g 塩分g
17 (曜)	ぶたにくすし 牛乳 みそしる	牛乳 ぶたにく わかめ とうふ あぶらあげ みそ	こめ さとう ごま あぶら じゃがいも	レモン ごぼう たまねぎ かんぴょう	627	20.2
(水)	はんぺんチーズフライ	はんぺんチーズフライ			23.7	2.6
18 (木)	ラスク 牛乳 パンプキンチュー いろどりやさいのソテー	牛乳 とりにく スキムミルク	パン マーガリン さとう バター こむぎこ あぶら	かぼちゃ たまねぎ にんじん ほうれんそう さやいんげん ホールコーン	661	27
					23.6	2.4

<お知らせ> ★1学期の給食は7月18日（木）までです。

★2学期の給食は9月4日（水）からはじまります。



地産地消



給食では、7月3・4・8日に
半原の畑でとれたじゃがいもを、
10日にとうもろこしを使います。

七夕とそうめん

7月7日の七夕の夜、おりひめとひこぼしは年に一度だけ待ちに待った「再会」という願いをかなえます。人々は「二人のように願い事がかないますように」と短冊に色々な願い事を書いて笹にかざるようにしました。七夕にそうめんを食べようになったのは、おりひめがはたを織ることから「そうめん」が糸に似ているという説と、中国では、「索餅」という小麦粉をこねて縄のように伸ばしねじって揚げたお菓子をお供えていたものが「そうめん」に変わったとされているそうです。



☆ 給食費引き落とし日 ☆

7月10日(水)

残高の確認をお願いします。

