



7月 給食だより



令和5年6月30日

中津小学校 給食部

だんだんと日差しが強くなり、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏ばてが心配です。熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気にすごしましょう。



7月7日は七夕の日

七夕は、1年に一度だけ会うことが許された牽牛（彦星）と織女（織り姫）の中国の伝説から生まれた行事です。七夕には、そうめんを食べる風習が古くからあります。七夕には、家族でそうめんを食べたり、短冊に願いごとを書いたりしてみませんか。



しっかりと食べて夏ばて予防！

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。

めん類には、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。



食と環境問題

うなぎが食べられなくなる？

「土用の丑の日」といえば、うなぎを食べる風習がありますが、そのうなぎが近い将来食べられなくなるかもしれません。うなぎの漁獲量は著しく減少しています。その要因として指摘されているのは、うなぎのとりすぎです。養殖ものが多く出回っていますが、養殖といっても稚魚を捕獲して大きく育てたものなので、自然の資源に依存しています。食から環境問題に目を向けてみましょう。



給食費の引き落とし日について

7月5日(水) 4,110円(手数料込み)

引き落とし日前日までに、残高の確認をお願いいたします。

次回の引き落とし日は、9月5日(火)です。

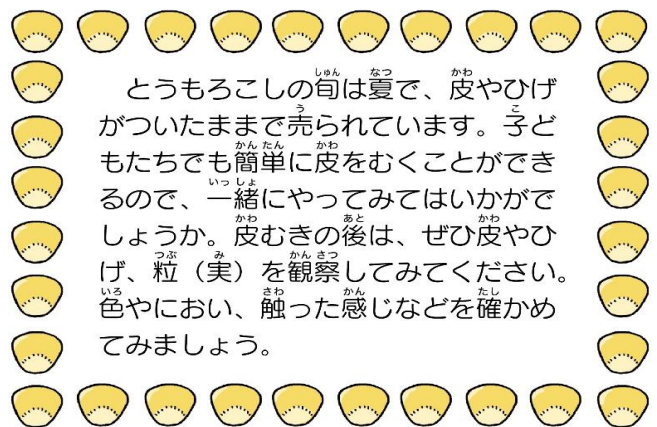
食の体験を広げよう！

夏休みを利用して、さまざまなことを体験してみませんか？野菜の栽培・観察をする、家族の食生活をつくる、地域の行事食を調べるなど、これまでに学んだことを生かして、やってみたいこと、調べたいことを見つけて挑戦してみよう。取り組んだ後は、工夫した点や感想、さらにやってみたいことなどをまとめます。

長い休みだからこそ有意義にすごしてください。



やってみよう とうもろこしの皮むき



7/14

2年生のみんなが給食で使用する、

「とうもろこし」の皮むきをします！

お楽しみに！！

