



梅雨が明けるといよいよ夏本番をむかえます。この時期は、暑さに体が追い付かず体調を崩しやすく、食欲が無くなりがちですが正しい水分補給と栄養バランスの整った食事ですこやかな夏を乗り切りましょう。また、7月の下旬からは夏休みに入ります。

夏休み中は生活リズムが乱れがちになるので、早寝早起きを心がけましょう！



夏の食事で注意したいこと



暑い日が続くとアイスクリームやジュースなどばかり摂りがちですが、栄養バランスが乱れてしまいます。毎日三食きちんと食事をする習慣をつけるようにしましょう。

食中毒に注意！生野菜、果物はよく洗うようにし、肉や魚にはしっかり火を通そう。お弁当には保冷剤を利用し、常温での長時間放置はしないようにしましょう。抗菌作用のある食材を日頃の食事にプラスすることで食中毒を予防できます。

例 梅干し、わさび、紫蘇などです。

保護者の方対象 「我が家の自慢料理」を募集します！！

本年も学校と家庭の食に関する連携の一環として、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。**かながわ産の食材や愛川町産の食材を使用した料理**や**お子様から好評の料理**、**ご家庭でよく作られている料理**など、ご紹介いただける料理がありましたら、一緒にお配りした「料理カード」に材料名、作り方を記入しご応募ください。入選した際には表彰が行われます。また、今後の給食だよりで紹介させていただきます。学校給食の献立に登場することもありますので、ぜひご応募ください！！

かながわ県産の食材の例

農畜産物→トマト、きゅうり、レタス、大豆、ブルーベリー、ゆずなど

林産物→しいたけ、ひらたけなど

水産物→あゆ、しらすなど



***締め切り日 7月10日（水）担任にご提出ください。**



季節の行事 七夕

7月7日は七夕です。この日は1年に1度織姫さまと彦星さまが出会える日です。給食では七夕にちなんだメニューになっているので楽しみにしててください。



7月分の引き落とし日は
7月5日【金】
4,100円＋手数料10円を引き落としします。残高の確認をお願いいたします。



7月の学校給食予定献立表にて間違いがありました。
9日（月）
↓
8日（月）になります。