



令和8年7月号
愛川町立高峰小学校

た だ ぽ た 七 七

がつ にち
7月7日



- ☆ 1年に1度、おりひめとひこぼしが
- ☆ 会うことができる日です。
- ☆ 天の川にみたてて、そうめんがよく食
- ☆ べられます。給食では、すまし汁に
- ☆ 入れます！
- ☆ 星型のハンバーグやデザートも出ます
- ☆ よ。おたのしみに！

たべものずかん

なつやさい



なつやさい あつからだ ひ
夏野菜は、暑い体を冷やしてくれます。

クイズ

すいか1たまに何このたねが
はいているでしょう？

- ①20こ
- ②100こ
- ③300こ いじょう

きゅうしょくのまめちしき

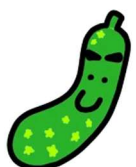
ジャージャーめん

なつ きゅうしょく どうじょう だいにんき
夏に給食で登場する大人気メニュー！！
やさしい はい にく おお
お野菜も入った肉みそを、大きなオーブンで焼
いためんにかけて、おいしくいただきます！



トマト

あさ た 食べる (飲む) と 効果抜群！
朝に食べる (飲む) と効果抜群！



きゅうり

ひ や はだ てい
日焼けをした肌のお手入れをしてくれるよ



とうもろこし

ゆで じかん ぶん
ゆで時間は3分がベスト！



なす

なつ かいふくりよく
夏バテの回復力ばつぐん！



ピーマン

よこ き あおくさ
横に切ると青臭さを
おさえることができます！



おくら

ねばねばでおなかのそうじをしてくれます

こんげつ きょうどりょうり
今月の郷土料理



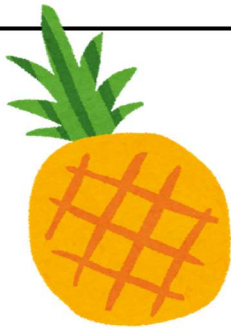
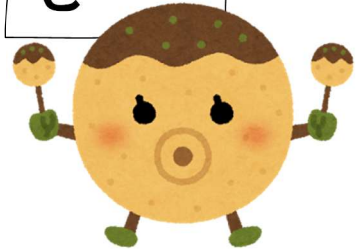
大阪

にく
にくすいは、「肉うどん、うどんなし」という
うら りょうり
裏メニューからはじまった料理です。

おおさかめいぶつ どうじょう
大阪名物たこやきも登場します！

おおさか だし こな ぶんか しら
大阪の「出汁」「粉もの」文化、ぜひ調べてみてください！

● にくすい
● あげたこやき



こんげつ せかい
今月の世界

たいわん

ルーローハンは、ぶた肉をおいしく煮た、ごはんぴったりの料理です。本場たいわんでは、「八角」というスパイスを使います。

また、たいわんはパイナップルがたくさんとれる地域です。

● ルーローハン
● パインクレープ



あいかわパクパクデー

16日は愛川町産の食材がたくさん登場します！

にんじん・にんにく・とうもろこし・えだまめ

★パクパクデーのいいところ＝みんなにやさしい

- ① 身体（新鮮・安全・栄養素豊富）にやさしい！
- ② 地球（運ぶ距離が短い）にやさしい！
- ③ 作る人、食べる人にやさしい！



愛川町産の食材
あいちちゃん