



給食だより

Aコース：多摩第一小・東寺方小・永山小・瓜生小
 Bコース：連光寺小・北諏訪小・聖ヶ丘小・諏訪小・貝取小



この時期は湿度の高い、暑い日が続きます。夏バテしている人はいませんか？夏バテを防ぐためには、規則正しい生活と、バランスのとれた食事、そして十分な睡眠をとることが基本です。早寝・早起きをして、しっかり朝ごはんを食べて、暑い夏を元気に過ごしましょう。

半夏生献立 Aコース3日・Bコース4日

半夏生とは、夏至から数えて11日目にあたる頃のことです。稲作の多い日本では、植えた稲の根がタコの足のようになり、稲穂がタコの吸盤のように丸々と立派に実るように、という願いを込めてタコを食べる習慣があります。地域によって、鯖やうどんを食べるところもあります。

七夕献立 Aコース7日・Bコース6日

7月7日は七夕です。この日の夜、天の川の両岸にある「ひこぼし（牽牛）」と「おりひめ（織女）」が、年に1度だけ会うことができるという伝説にちなんだ行事です。今日の給食には、星に見立て星型にカットしたオクラを味噌汁に入れました。

なつやすみ、けんこうに!

なつやすみ



な



生もの、肉の生焼けに注意。中までしっかり火を通しましょう。

つ



冷たいものの食べすぎ、飲みすぎに注意しましょう。

や



野菜は体の調子を整えます。毎食必ず食べましょう。

す



好ききらいを克服！夏休み中にチャレンジしてみましょう。

み



ミルク（牛乳）や乳製品も、できれば毎日とりましょう。

け



計画を立てて1日を有意義に過ごしましょう。おやつは時間と量を決めて。

ん



うんちの形やおっこの色は自分の体の状態を知らせる“お便り”です。

こ



こまめな水分補給で熱中症を防ぎましょう。ふだんは水か麦茶で。

う



海の幸、魚や海そうには体によいはたらきをする栄養がたくさんあります。

に



日本の伝統食、豆腐、納豆、みそなどの大豆製品、発酵食品を活用しましょう。

給食費の納入について 給食の食材は、みなさまの給食費で購入しています。期日までにお納めください。今月は28日（金）に引き落としいたします。問い合わせ先 学校支援課 保健・給食係 TEL 042-338-6879（直通）

