



# 7月 給食だより

日野町教育委員会  
幼稚園・小学校



## 7月7日は七夕の日

七夕は、牽牛(彦星)と織女(織姫)の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりとされています。願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。この日は、給食でも「そうめん汁」が登場します!

そうめん



## 土用の丑の日

土用とは、古代中国の歴の言葉で、季節の変わり目である立春、立夏、立秋、立冬の直前18日間をさします。土用の丑の日には、「う」のつく食べ物を食べると体によいといわれています。

## うのつく食べ物

うり うどん 梅干し うなぎ



もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みです。暑さに負けない食生活を心がけて元気にすごしましょう。そして、夏休みにしかできないようないろいろなことにチャレンジして、楽しい思い出をたくさん作りましょう。



## 暑さに負けない 夏休みの過ごし方

<p>朝食をとろう</p>  <p>朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。</p>	<p>早寝や早起きをしよう</p>  <p>夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。</p>	<p>冷たいものとりすぎに気を付けよう</p>  <p>冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。</p>	<p>栄養バランスのよい食事をとろう</p>  <p>主食・主菜・副菜・汁物をそろえてバランスよく食べましょう。</p>
--	--	---	--

## 今月の地場産食材

7月の地場産食材は、たまねぎ、白野菜です。お米は、「コシヒカリ」「きらみずき」です。



## 図書コラボ給食

7月8日は



作：塚本 やすし

焼き魚は食べにくいから嫌い。夕食の焼き魚をつつくだけつついて、食べたふりをすると、焼き魚が「ちゃんと食べてくれ」と、しつこく話しかけてきます。男の子がそれを無視していると、焼き魚が叫びました。「食べてやるー！」男の子が逃げると、猫が焼き魚を食べてくれました。猫が美味しい食べ方を教えてくれて、一緒に食べるととても美味しかったのです。焼き魚が好きになったのは、焼き魚の「のろい」でしょうか？

給食では、さばの塩焼きが登場します!

## 見直そう! 間食のとり方



## 食べる内容を考えよう



## 食べる量を考えよう



## 時間を決めて食べよう



食べる内容は、食事で不足しがちなカルシウムや鉄などの栄養素を含む食品を取り入れると、成長に必要な栄養を補うことができます。市販品などの場合は、脂質、塩分、糖分のとりすぎに気を付けましょう。また、食事に影響しない適量を心がけて、だらだら食べるに時間を決めましょう。

## 協力し合おう! 家庭の仕事

<p>家族のために食事をつくる</p> 	<p>食事の片付けをする</p> 	<p>ごみ出しをする</p> 
---	--	--

家庭の仕事には、食事づくり、洗濯をしたり、掃除をしたりするなどさまざまなものがあります。家族の一員として協力し合うためにも、生活を振り返り、家庭の中で自分ができることを探しましょう。