



7月給食だより

2024年6月28日
町田市立南第三小学校
校長 工藤 成

もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みが始まります。だんだんと暑い日が多くなり、夏バテや熱中症などの体調不良になる危険があります。暑さに負けない生活習慣を心がけて元気に過ごしていきましょう。ぜひすてきな夏休みを過ごしてください。

☆☆☆ 目指せ 食事の選び方マスター！ ☆☆☆

夏休みには給食がないため、おうちの人にごはんを用意してもらうだけでなく、自分でごはんを用意することも多くなるかもしれません。そこで、今回は食事の選び方をしょうかいします。

● 選び方の基本 主食・主菜・副菜 (汁物を含む) の3つをそろえましょう。

<p>主食 (主にエネルギーのもとになる食品)</p> <p>ごはん、パン、めん類</p> 	<p>主菜 (主に体をつくるもとになる食品)</p> <p>肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず</p> 	<p>副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品)</p> <p>野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物</p> 
--	---	--

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

<p>牛乳・乳製品</p> 	<p>果物</p> 
--	---

● コンビニで買う場合 (例) 給食の組み合わせも参考にしてください。

<p>主食</p> <p>おにぎり、そば、パン</p>	<p>主菜</p> <p>冷やっこ、からあげ、焼き魚、ゆで卵</p>	<p>副菜</p> <p>スープ、サラダ、煮物</p>
------------------------------------	---	------------------------------------

1つの料理で、主食・主菜・副菜が組み合わせあったものもあります。足りないものを追加するようにしましょう。

<p>冷やし中華</p> 	<p>中華めん (主食) ハム・卵 (主菜) きゅうり・トマト (副菜)</p>	<p>卵サンド</p>  <p>→ 副菜を追加!</p>
---	---	--

☆☆☆ 熱中症を予防しよう! ☆☆☆

水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

<p>のどが渇いたと感じる前に飲む</p> 	<p>コップ1杯程度をこまめに飲む</p> 	<p>汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる</p> 
---	---	--

7/7 は 七夕(七夕の節句)

願い事を書いた短冊を笹の竹につるし、技術や技の上達、豊作などを願う「星祭り」が行われます。行事食として「そうめん」が食べられていますが、夜空に浮かぶ天の川や、機織りに使う糸に見立てているなど、いろいろな由来があります。

7/24、8/5 は 土用の丑の日

土用の丑の日の定番「うなぎ」。江戸時代に学者の平賀源内が「丑の日に『う』の字がつく物を食べると夏負けしない」という言い伝えから、暑くて売れず困っていたうなぎ屋に「本日丑の日」と店にはるようすすめたことが由来とされています。「う」のつく食べ物、土用もちなどを食べて無病息災を願う風習があります。

保護者の方へ

【給食着について】

日頃より、給食着の洗濯やアイロンがけにご協力いただきありがとうございます。1学期の給食は7月17日に終わります。お子様が給食着を持ち帰りましたら洗濯とアイロンがけをしていただき、終業式までに持たせてくださいますようお願いいたします。なお、2学期の給食は9月3日から始まります。

【学校給食費の納期限 (口座振替日)】

7月(3期)分の学校給食費の口座振替日は、7月31日です。納期限の前日までに口座への入金をお忘れずをお願いいたします。

トマトの色



ボクはトマト。太陽のもとで真っ赤な色に熟すよ。

病気の予防や働きがあるんだ



はだをきれいに保つ

油と一緒に食べたり加熱したりすると



体への効果がアップするよ!

いろいろな料理でおいしく食べよう!

