



7月給食たより

令和3年度

山梨市教育委員会

日ごとに増していく蒸し暑さに、本格的な夏の訪れを感じます。マスク生活にも慣れたとはいえ、やはり暑い日はつらいですね。周りの人と距離が取れるときはマスクを外す、こまめに水分をとるなど、無理をしないようにしましょう。

さて、もうすぐ待ちに待った夏休みです。休みが続くと、ダラダラと夜ふかしをしてしまったり、寝坊して朝ごはんを食べられなかったり、生活リズムが崩れやすくなります。学校があるときと同じように、早寝・早起きを心がけて、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとることが大切です。



なつ やす しよく せい かつ
夏休みの食生活
 き
気をつけたい
ポイント

な んでも
 食べて
 丈夫な体
 をつくろう

つ め(冷)たいものの
 とり過ぎに
 気をつけよう

や さい(野菜)
 をしっかり
 食べよう

す いぶん(水分)
 補給を
 こまめに
 しよう

み んなで食事をする
 機会をつくろう

たなばた 7/7 **七夕**

七夕には、夜空に浮かぶ天の川や、織姫の紡ぐ糸に見立てて「そうめん」が食べられています。暑くて食欲がわかないときでも、ツルツルと喉を通りやすく、この季節にぴったりの食べ物ですね。

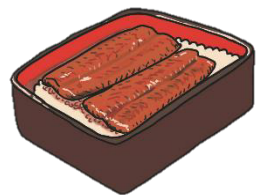
日本には、全国各地にご当地そうめんがあります。調べてみると使っている食材や味付けが様々でおもしろいです。機会があれば、ぜひそうめんのアレンジレシピとして作ってみて下さい。



土用の丑の日

「土用の丑の日」とは、季節の変わり目のことです。日本では古くから暦に合わせて行事をしたり決まった料理を食べたり、様々な習慣が続けられてきました。「土用の丑の日」にうなぎを食べるのも、江戸時代から続く習慣のひとつです。今年の「土用の丑の日」は7月28日(水)です。

うなぎには、暑い夏を乗り切るために必要なビタミンがたくさん入っています。今月は山梨県で養殖された「温泉ワインうなぎ」が給食にでます。ぜひ子どもたちに食べた感想を聞いてみてください。



市HPに過去のおたよりや献立表を載せてます！

