

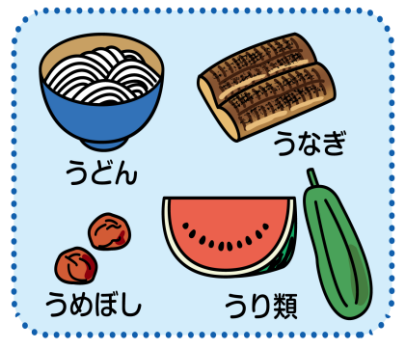
給食だより 7月

家庭数

令和6年7月19日
川崎市立古市場小学校



土用の丑の日といえば「うなぎ」ですが、これは、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ヒントを得て、暑くてうなぎが売れず困っていたうなぎ屋に、「本日丑の日」と書いて店先に貼るよう勧めたことが由来とされています。



暑さが厳しくなるこの時期には、うなぎをはじめとする「う」のつく食べ物のほか、土用もちなどを食べて無病息災を願う風習があります。



★ 2024年の夏の土用は 7月19日～8月6日で、土用の丑の日は7月24日と8月5日の2回あります。



〇9月の給食について

給食開始は9月2日(月)です。食中毒の発生しやすい時期なので、使用する食品や調理法には十分注意して調理します。

【17日(火)：「お月見」の行事食】

ツナそばろごはん(麦ごはん) 牛乳 めった汁
月見団子 きな粉

【30日(月)：新献立「カレー粉ふき芋」】

塩で味付けする粉ふき芋にカレー粉を加えて、暑い日でも食べやすい味付けにしています。

【季節の食品】

とうがん きゅうり ピーマン トマト さやいんげん なす 梨



栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

いよいよ夏休みが始まります。夏休み中はご家庭での昼食も栄養バランスも意識してみてください。

● **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。

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

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。

牛乳・乳製品 	果物
-------------------	---------------

夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなります。毎日コップ1杯の牛乳を意識してとるようにしましょう。



● **コンビニで買う場合(例)** 給食の組み合わせもぜひ参考にしてください。

主食 おにぎり、そば、パン 	主菜 冷ややっこ、焼き魚、からあげ、ゆで卵 	副菜 サラダ、煮物、スープ(ミネストローネ)
-----------------------------	-------------------------------------	--------------------------------------

★ 主食・主菜・副菜に足りないものがあれば、追加するようにしましょう。

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