



わんPAKU だより

2024年7月
犬蔵小学校
給食だより

今年の梅雨入りは平年より11日遅い、6月21日でした。梅雨の時期は雨が多く、なかなか外に出られないことが多いですが、今年は雨が少ない状況になっています。雨が少ないと、作物にも影響が出るので、少しでも雨が降るとホッとします。梅雨が明けると、いよいよ夏休みが始まります。夏休みまでの1ヶ月も、毎日しっかり食べて、元気に過ごしてほしいです。

7月の給食目標：夏の食生活について考えよう

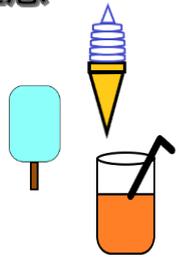
～規則正しい生活～

なるべく決まった時間に寝て、朝も遅くまで寝ないようにしましょう。学校があるときと同じリズムで生活をして、日中は元気に過ごしましょう。



～甘い、つめたい〇〇に注意～

夏は甘くて、冷たい飲み物やアイスが美味しく感じられますよね。でも砂糖の量がすごく多いので、食べすぎには注意しましょう。お腹を冷やすと夏バテの原因にもなります。



～夏バテのときのオススメ～

暑さが増すと体力が落ちて、食欲がない～なんていうこともありますよね。夏バテになった時には、酸味や辛味を生かして、サッパリしたものを食べるのもよいです。また、食べ物には多く水分が含まれています。夏に旬を迎える野菜は、夏にピッタリな栄養を含んでいるので、上手に取り入れてみましょう。

きゅうりは95%以上が水分なので、水分補給にもなるオススメの野菜です。		トマトのリコピンは抗酸化作用が強く、夏バテや紫外線からからだを守ってくれます。	
なすは余計な塩分や水分を体外に排出するカリウムが豊富で、夏バテ予防になります。		かぼちゃは糖質も豊富で、エネルギーもとれます。皮ごと食べるのがオススメ。	

犬蔵小学校HPで給食の写真をチェック!

毎日の給食の写真を犬蔵小学校のホームページにアップしています。ぜひ、いぬぞうダイアリーとともにご覧ください。



転出はお早めに

お知らせください

給食は発注が早いので、転出の場合はお早めに学校へお知らせください。また給食費の口座変更はインターネットでも行えます。川崎市のホームページより手続きをお願いします。

給食は7月19日(金)まで。9月2日(月)から始まります。

7月の給食について

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作成しました。

行事食・・・5日(金)「七夕」

季節の食品・・・ズッキーニ、かぼちゃ、とうがん、きゅうり、ピーマン、トマト、なす、さやいんげん、とうもろこし、えだ豆、こんぶ

新献立・・・17日(水)「マーボー丼」

豚ひき肉たっぷりのあんこで豆腐を煮込んだ献立です。豆板醤とラー油を使用し、夏場でも食べやすい味付けにしました。