

7月給食だより

壬生町立南犬飼中学校

今月の地産地消食材
 米 玉ねぎ なす
 かぼちゃ トマト
 生育状況により、予定が変更になる場合があります。

早寝早起き
しっかり朝ごはん

梅雨の季節が過ぎると本格的な夏がやってきます。暑い日が続くと、冷たい飲み物やさっぱりした食べ物を食べがちです。バランスのとれた食事、元気に過ごしましょう。

夏休みの過ごし方



冷たい食べ物や飲み物を摂り過ぎず、3食しっかり食べるように心がけましょう。

なんでも食べて夏バテ知らず！ **つ**めたいものはほどほどに！ **や**めよう！摂り過ぎ、おやつやジュース

すきらいをなくそう！

みどいの野菜をたくさん食べよう！



七夕



★7月7日は七夕です★

七夕は中国から日本に伝わった星祭りで、1年間の重要な節句を表す五節句（1月7日・3月3日・5月5日・7月7日・9月9日）でもあります。中国では七夕に小麦のねじり菓子を神様にお供えし、無病息災を祈る風習があります。日本ではそうめんに似ているため、七夕にそうめんを食べるようになりました。6日(木)には、七夕メニューとして<ツナとトマトのスパゲッティ・星のコロッケ・ブロッコリーのソテー・レモンクレープ>が出ます★

★織姫と彦星のお話★

美しい髪を織る織姫は、仕事に一生懸命で自分の髪や服をかまおうともしませんでした。そんな姿をかわいそうに思った天の神は、織姫の結婚相手を探し、牛飼いのまじめな彦星を選びました。結婚した織姫と彦星は、毎日楽しく暮らしていましたが、仲がいいあまりに2人とも仕事を忘れ、遊んでばかりになりました。この様子に怒った天の神は、2人を広い天の川をはさんで、離れ離れにしました。ただあまりにも悲しむ2人を見て、7月7日夜の年に1度だけ、会うことを許しました。

カルシウムについて知ろう

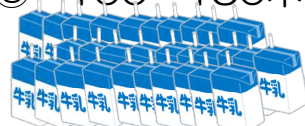


カルシウムは成長期の中学生にはとても重要な栄養素です。カルシウムには、骨の材料になったり、骨を強くしたりする働きがあります。カルシウムが多く含まれている食材と一緒に確認してみましょう！

牛乳(200ml) 210mg	ヨーグルト(1カップ) 120mg	小松菜(70g) 119mg	木綿豆腐(1/4丁) 90mg	納豆(1パック) 36mg

牛乳クイズ 牛1頭から1日に出るお乳の量は、牛乳パック(200ml)何本分でしょう？

- ① 1～5本 ② 10～50本 ③ 100～150本



こたえ
 ③