



給食たより



暑い夏がやってきました。暑さに負けないためには、早寝・早起きで生活リズムをととのえ、1日3食きちんととることが大切です。たくさん汗をかくような日には、熱中症にも注意が必要ですので、こまめに水分補給をしましょう。

今月の給食目標 『姿勢よく食べよう』

ここをチェック!!

できている項目の□にチェックを書きましょう。
少しずつできるように意識しましょう。



□ 前向きに座る。

□ 背もたれに
よりかからない。

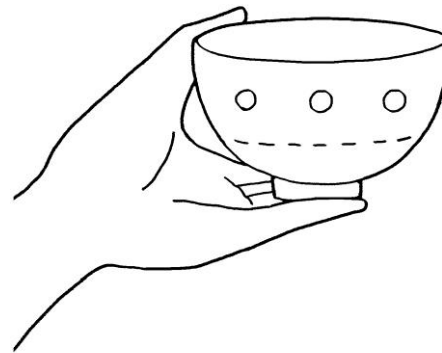
□ いすに深く座る。

□ 足を床につける。

食事のマナーとは、いっしょに食事をする人への思いやり
の気持ちをあらわしたものであり、自分も相手も気持ちよく
食事をするためのものです。ぜひ、これからの食生活で実践
していきましょう。

できるといいな、こんなこと♪

茶わんの持ち方



4本の指の上に糸底をのせて、親指を
茶わんのへりにかけて支えます。4本の
指をそろえると器が安定します。

7月7日は七夕

七夕は、中国の古い伝説からきているといわ
れています。昔、機を織るのが上手な織女と牛
飼いの牽牛が結婚し、仲が良すぎて仕事をなまけ
るようになり、天の川の兩岸に離されてしまい、
1年に一度会える日だったそうです。

現代の七夕は、短冊に願いごとを書いて笹に飾
ります。七夕には、夏の野菜をそなえたり、
そうめんを食べたりします。

給食では、にゅうめんと、
七夕ゼリーがでる予定です。



みえの食材に注目しましょう!

今月は、国・県の事業により、三重県産食材が無償で提供
されます。普段の給食では食べることのできない三重県のおい
しい食材を感謝の気持ちでいただきましょう。

5日(月) 三重県産養殖真鯛を塩焼きにします

9日(金) 三重県産和牛を牛丼にします。

また、三重県のお茶(250mlパック)もつきます。

15日(木) 三重県産養殖真鯛を竜田揚げにします。

献立表では、該当の日に「みえ地物一番給食の日」の
マークがついています。

