

# たべざかり

令和4年6月30日  
大田区立出雲小学校  
校長 関 真理子  
栄養士 熊崎 有沙

日差しが眩しく感じられる季節となりました。いよいよ夏本番です。待ちに待った夏休みも近いですが、暑い日が続くため、熱中症の予防に努めましょう。

また、夏休み中も早寝・早起き・朝ごはんと栄養バランスのよい食事を心がけ、夏バテや感染症などにかからないよう気を付けて過ごしましょう。



## 7月7日は七夕の日

七夕は、1年に一度だけ会うことが許された牽牛（彦星）と織女（織り姫）の中国の伝説から生まれた行事です。七夕には、そうめんを食べる風習が古くからあります。七夕には、家族でそうめんを食べたり、短冊に願いことを書いたりしてみませんか。

そうめん

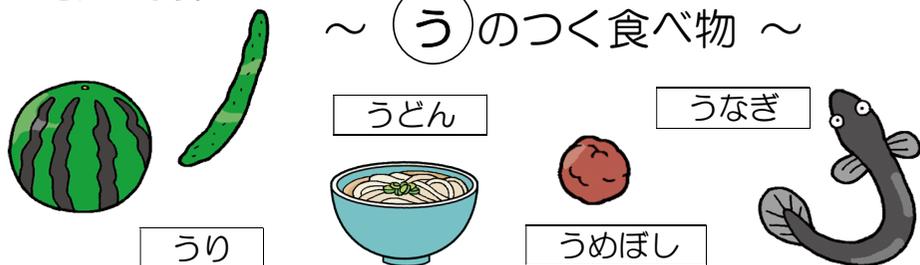
## 土用の丑の日



一般的に「土用の丑の日」とは夏のことをいうことが多いですが、実は、四季それぞれに存在していることを知っていましたか。「土用」とは、季節の変わり目のことをいいます。今年の土用の丑の日は、7月23日（土）です。

それぞれ、春は「い」、夏は「う」、秋は「た」、冬は「ひ」のつく食べ物をとると良いとされています。

## ～ う のつく食べ物 ～



## 今月のコラボ給食について

### 世界の料理



～メキシコ～

今月は、12日（火）に「メキシコ」という国の料理をイメージしたメニューを出します。「メキシコ」では、辛さを生かした味付けが特徴的で、他にも、豆を使った料理やとうもろこしが原料の「トルティーヤ」という薄いパンがよく食べられています。

給食では、カレー風味でスパイシーな味付けの「メキシカンライス」、豆をトマトで煮込んだ「チリコンカン」を出します。どんな料理で、どんな味かは、楽しみにしててください。

### 図書室コラボメニュー

#### 鶏肉のポワレ みわくのフルーツポンチ

7月のコラボメニューは「鶏肉のポワレ」と「みわくのフルーツポンチ」です。どちらも「せかいいちまじめなレストラン」という本に出てくるレストランのメニューをイメージして作ります。19日（火）の給食に出しますので、楽しみにしてください。また、図書室では、関連する本を紹介しています。ぜひ、読んでみてください。



### 給食費引落日の御連絡

（教材費・手数料も引落）

#### 7月の引き落とし日は、7月25日（月）です。

金額は、1・2年4,100円、3・4年4,500円、5・6年4,950円です。

（この他に、各学年の教材費、振替手数料が別途かかります。）

振替手数料は、児童1名につき10円がかかります。）



当日の御入金では引き落としができませんので、必ず前日の22日（金）までに教材費分と併せて口座残金を御確認いただき、入金の御準備をお願いいたします。

期日までにお支払いいただけない場合、前月分の食材費を支払えず、来月分の食材費が不足し、給食の栄養価を損なうことにつながります。子どもたち一人ひとりに、美味しく・バラエティに富んだ給食を提供するために、期日までのお支払いへの御協力をお願いいたします。