



食育つうしん7月号

令和3年7月1日
茨木市立山手台小学校

7月に入り、いよいよ本格的な夏が始まります。夏を楽しく元気にすごすためには、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を続けることが大切です。また、熱中症になりやすい季節ですので、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。

4年生食育授業

先日、4年生に給食で出るごみについての話をしました。4年生は社会でごみについての学習をしており、この日の学習では自分にできる身近な取り組みの1つとして給食のごみについて考えました。「毎日食べている給食のごみがこんなにあると知らなかった。」「4R（リサイクル、リユース、リデュース、リフューズ）されるものもあることがわかった。」「おかずのごみを減らすために残さず食べようと思った。」などの感想を書いていました。



<7月給食について>

- 2日 はんげしょうこんだて 半夏生献立
- 6日 たなばたこんだて 七夕献立
- 8日 へいわ かんが こんだて 平和を考える献立
- 12日 にほん あじ おきなわけん 日本のお味めぐり（沖縄県）
- 19日 がつききゅうしよくさいしゅうび 1学期給食最終日



はんげしょう 半夏生



半夏生は1年間の中で昼間の時間帯がもっとも長くなる夏至から数えて11日目頃からの5日間が半夏生といわれ、今年は7月2日からです。

関西では半夏生の日にはたこを食べる風習があります。

「稲の根が、たこの足ののように四方八方にしっかり根付きますように」や「稲穂がたこの足（吸盤）のように豊かに実りますように」との願いが込められています。

給食では7月2日に「たこのかきあげ」が登場します。

たなばた 七夕

七夕のはじまりは7月7日の夜に天の川を渡って年に一度だけ会うことを許された「ひこぼし」と「おりひめ」の中国のお話です。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。

給食では、7月6日（火）が七夕献立です。切り口が星形に見えるオクラが入った米粉めん入りたなばた汁やちらしずし、魚の電田揚げ、枝豆が登場します。



裏面に「平和を考える献立」の資料を載せていますのでご家庭でご覧ください。