

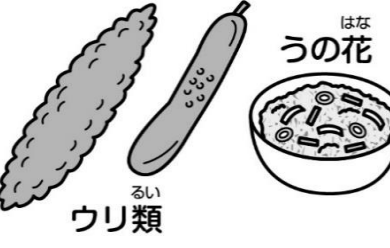
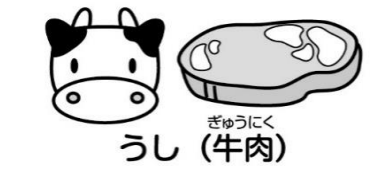
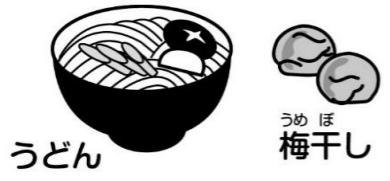
# 夏の土用の丑の日!

今年(今年は)は7月23日(日)です

「土用」といって、夏(なつ)を思い浮かべる人(ひと)が多い(おほ)と思います  
が、季節(きせつ)の変わり目(め)の「立春(りっしゅん)・立夏(りっか)・立秋(りっしゅう)・立冬(りっとう)」前(まえ)の18日間(にちかん)  
(または19日間(にちかん))のこ(こと)をい(い)、土用(どよう)の丑(うし)の日(ひ)も年(ねん)に数回(すうかい)あり  
ます。

夏(なつ)の土用(どよう)の丑(うし)の日(ひ)にうなぎ(うなぎ)を食(た)べる風習(ふうしゅう)が始(はじ)まったのは江戸(えと)時代(じだい)からといわれ、うなぎ屋(や)が「丑(うし)の日(ひ)に“う”の付(つ)く食(た)べ物(もの)を食(た)べると夏(なつ)負け(なつま)け(夏バテ)しない」とい(い)う言(い)い伝(つた)えをもとに、宣(せん)伝(でん)したこ(こと)がきつかけ(きつかけ)で広(ひろ)まったとさ(さ)れます(いろいろ)な説(せつ)がありま(あ)ります)もともとは、うなぎ(うなぎ)に限(かぎ)らず、梅干(うめぼ)しやウリ(うり)類(るい)なども食(た)べられていたよう(よう)です。

近年(きんねん)、うなぎ(うなぎ)はとて(と)も高価(こうか)なので、今年(ことし)の土用(どよう)の丑(うし)の日(ひ)に、う(う)の付(つ)く食(た)べ物(もの)を取(と)り入(い)れてみ(み)ませんか？



## 夏こそ、牛乳!

牛乳(ぎゅうにゅう)は栄養(えいよう)のカクテル!

たんぱく質(たんぱくしつ)やカルシウム(カルシウム)な  
ど(ど)の無機質(むきしつ) (ミネラル) だ  
け(け)でなく、炭水化物(たんすいかぶつ) (糖質) (とうしつ)、  
ビタミン(びたみん)なども含(ふく)んでいます。



カルシウム(カルシウム)の吸収率(きゅうしゅうりつ)がばつぐん!  
将来(しょうらい)への「カルシウム貯金(ちよきん)」にも

牛乳(ぎゅうにゅう)のカルシウム(カルシウム)は  
体(からだ)によく吸(きゅう)収(しゅう)され、  
一(いっ)生(しょう)丈(じょう)夫(ぶ)な骨(ほね)にする  
た(た)めの「カルシウム(カルシウム)貯金(ちよきん)」にもピッ(ピッ)タリ。



体(からだ)の成(せい)長(ちやう)には運(うん)動(どう)と睡(すい)眠(みん)も大(たい)切(せつ)!

「背(せ)を伸(の)ばした  
い」と牛乳(ぎゅうにゅう)だけ  
に頼(たよ)るの(の)は禁(きん)  
物(もつ)。骨(ほね)の成(せい)長(ちやう)  
に運(うん)動(どう)や十分(じゅうぶん)  
な睡(すい)眠(みん)も大(たい)切(せつ)な  
の(の)です。



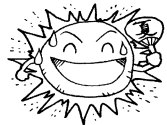
カルシウム(カルシウム)は大(だい)豆(ず) (枝豆) (えだまめ) や豆乳(とうにゅう)や納豆(なっとう)・豆腐(とうふ)など  
の(の)大(だい)豆(ず)製(せい)品(ひん)や小(こ)魚(ぎよ)から(か)らもと(と)れま(ま)す。モロヘイヤ(もろへい)や  
小(こ)松菜(まつな)などの野(や)菜(さい)にも多(おほ)く含(ふく)ま(ま)れていま(いま)す。

牛乳(ぎゅうにゅう)のほ(ほ)かに・・・

大(だい)豆(ず) (枝豆) (えだまめ)、小(こ)魚(ぎよ)や野(や)菜(さい)も活(かつ)用(よう)!



献立表(けんていひょう)は、毎月(毎月)配布(はいふ)しま(ま)す。必(必ず)ず目(め)を通(と)していただき  
お子(こ)さん(さん)がど(ど)んな給食(じよくじき)を食(た)べている(い)るの(の)か確(た)認(にん)してくだ(くだ)さい。  
また、ご家(か)庭(てい)の献立(けんてい)や食生活(じきせいかつ)の参(さん)考(こう)に、ご活(かつ)用(よう)くだ(くだ)さい。



【給食費(じよくじきひ)について】  
給食費(じよくじきひ)の指(さ)定(てい)口座(こうざ)から  
引(ひ)き落(お)としは7月5日(7月5日) (火)です