

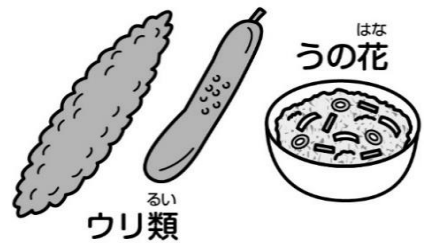
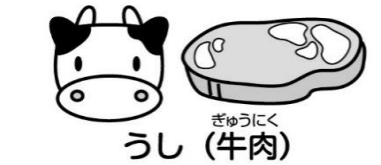
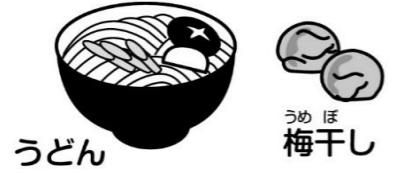
ど よう うし ひ 夏の土用の丑の日!

今年は7月28日です

「土用」というと、夏を思い浮かべる人が多いと思いますが、季節の変わり目の「立春・立夏・立秋・立冬」前の18日間（または19日間）のことをいい、土用の丑の日も年に数回あります。

夏の土用の丑の日にうなぎを食べる風習が始まったのは江戸時代からといわれ、うなぎ屋が「丑の日に“う”の付く食べ物を食べると夏負け（夏バテ）しない」という言い伝えをもとに、宣伝したことがきっかけで広まったとされます（いろいろな説があります）。もともとは、うなぎに限らず、梅干しやウリなども食べられていたようです。

近年、うなぎはとても高価なので、今年の土用の丑の日には、うの付く食べ物を取り入れてみませんか？



夏こそ、牛乳!

牛乳は栄養のカクテル!

たんぱく質やカルシウムなどの無機質（ミネラル）だけでなく、炭水化物（糖質）、ビタミンなども含んでいます。



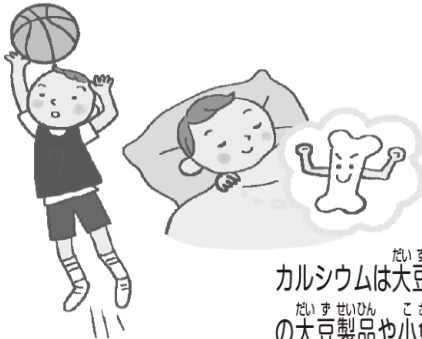
カルシウムの吸収率がばつぐん!
将来への「カルシウム貯金」にも

牛乳のカルシウムは体によく吸収され、一生丈夫な骨にするための「カルシウム貯金」にもピッタリ。



体の成長には運動と睡眠も大切!

「背を伸ばしたい」と牛乳だけに頼るのは禁物。骨の成長には運動や十分な睡眠も大切なのです。



カルシウムは大豆（枝豆）や豆乳や納豆・豆腐などの大豆製品や小魚からもとれます。モロヘイヤや小松菜などの野菜にも多く含まれています。

牛乳のほかに・・・

大豆（枝豆）、小魚や野菜も活用!



献立表は、毎月配布します。必ず目を通していただきお子さんがどんな給食を食べているのか確認してください。また、ご家庭の献立や食生活の参考に ご活用ください。



【給食費について】
給食費の指定口座からの引き落としは7月5日(月)です