

給食たより 7月

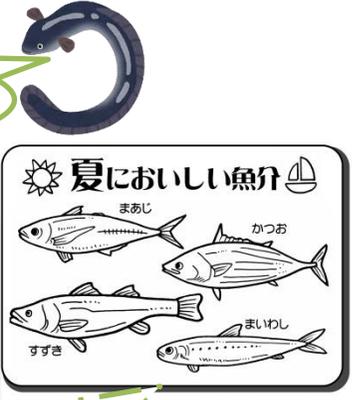
筑波大学附属視覚特別支援学校

梅雨明けの発表はまだですが、もう夏の暑さがすぐそこまで来ていますね！太陽が出ていなくても湿度が高く、ムシムシとして汗がたくさん出てきます。

また、暑さに慣れていないこの時期は、体調を崩しがちです。のどが渇く前に、こまめに水分補給をし、熱中症や脱水症状を起こさないように注意しましょう。もちろん、きちんと三食食べること、たっぷり睡眠をとることも、楽しい夏休みを迎えるためには必要です。バランスよく栄養が摂れるよう、食べ方を工夫しましょう！

どうして土用の丑の日ってなんで鰻(うなぎ)を食べるの？

江戸時代、以前は夏にあまり鰻が売れなかったそうです。困った鰻屋が学者である平賀源内に相談したところ、「本日丑の日」という張り紙を店に貼る」という思いつき、それ以降、鰻屋は大繁盛になったそうです。これを他のうなぎ屋も真似するようになり、次第に「土用丑の日はうなぎの日」という風習が定着したとされています。地方によっては鰻に限らずその他の「う」のつく食べ物を食べる習慣もあります。これには夏バテ対策として、スタミナのある「馬(肉)」や「牛(肉)」、また胃に優しい「瓜」「うどん」「梅干し」などが選ばれているようです。年によっては夏の土用の間に丑の日が2度訪れます。今年は7/25(火)と8/6(日)です。



こんな魚も旬を迎えます！鮮魚店やスーパーでよく見かけるようになったら、塩焼きやフライ、南蛮漬けなどおいしく調理してみよう！



長い夏休みに入ると、食生活が乱れがちになります。基本は三食の食事です。スナック菓子は食べる量を決めましょう。カルシウムも不足しがちです。牛乳に限らず、ヨーグルトやチーズを積極的に摂取しましょう。また、水分補給もジュースで摂るのではなく、水やお茶、スポーツドリンクなどで水分補給をしましょう！

筑波附属カレーの日 (6/30)



二回目の開催になりました『筑波附属カレーの日』！附属みんなでカレーを食べようということで、附属小、大塚、桐ヶ丘で同時に開催しています。今回は、つくば市内の銘柄豚「つくば美豚」がたっぷり入ったカレーを各校作っています。臭みが少なく柔らかい肉質なのが特徴です。おいしくいただきましたね！

7月の献立



※献立は、食材等の都合により変更する場合があります。

日	曜	献立	日	曜	献立
3	月	ご飯 回鍋肉 冷拌三絲 中華スープ ブルーベリーミルクプリン	11	火	夏野菜のミートソース 青菜とじゃこのサラダ キノコのクリームスープ スイカ
4	火	ご飯 白身魚の和風あんかけ おかか和え はんぺんのすまし汁 ミルクプリン 苺ソース	12	水	ご飯 鶏肉の照り焼き キャベツの塩昆布和え みそ汁 抹茶プリン
5	水	ご飯 チキンカツ ブロッコリーとハムのサラダ みそ汁 フローズンヨーグルト	13	木	鮭のさっぱり混ぜ寿司 筑前煮 すまし汁 豆乳プリン 黒蜜きなこソース
6	木	わかめご飯 メダイの煮つけ 茹でとうもろこし かきたま汁 バナナヨーグルト	14	金	パン/お好みシジャム チキンのラトウユ煮込み グリーンサラダ 冷製コーンスープ オレンジゼリー
7	金	☆七夕メニュー☆ 七夕そうめん 竹輪の磯辺揚げ ゆかり和え 七夕ゼリー	18	火	じゃこご飯 鶏肉の味噌漬け焼き 冷製茶碗蒸し すまし汁 ジョア
10	月	ご飯 鶏の竜田揚げ しめじと青菜の煮浸し みそ汁 ジョア	21	金	冷やし中華 鶏肉のスパイス煮 牛乳 アセロラゼリー

※給食のない日※		
12、13日	小低学年夏季教室	18～20日 中夏季学校
19日	小終業日	22日～ 夏休み
20日～	夏休み	