



梅雨が明けると、本格的な夏になります。

暑さに負けずに元気に過ごすためには食事也非常大切です。夏の太陽の光をいっぱい浴びて育った夏野菜を食事に取り入れ、栄養バランスよく食べるようにしましょう。



今月の給食目標

暑さに負けない食事をしよう



暑い日が続くと、食欲がない、だるい、よく眠れないなどの「夏バテ」が起りやすくなります。こまめな水分補給と共に、食事もしっかりととって、暑さに負けない体をつくりましょう。

夏を元気に過ごすための食生活のポイント

朝ごはんを必ず食べましょう。

一日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。朝ごはんを食べないと、熱中症になりやすくなります。



夏野菜を食べましょう。

夏野菜は、ビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。夏が旬の野菜や果物には体を冷やす効果があります。



こまめに水分をとりましょう。

清涼飲料水ではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで、塩分も一緒にとるようにしましょう。



冷たいものの食べ過ぎに

注意しましょう。

アイスや清涼飲料水など、甘くて冷たい物を取り過ぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。温かい飲み物や料理を取り入れ、胃腸をいたわりましょう。





こんげつ しょうかい 今月のメニュー紹介コーナー

たなばたこんだて ◎七夕献立

じっし び がつ にち げつ
【実施日】7月7日(月)

こんだてめい ほし
【献立名】ごはん、星のハンバーグのラタトゥイユソース、
ブロッコリーのソテー、パンプキンスープ、お星さま三色ゼリー



がつ にち たなばた

7月7日は七夕

き せつ ふしめ ご せっく ひと
季節の節目となる「五節句」の一つです



たなばた はな ばな おりひめ ひこぼし ひとねん いちど
七夕は、離れ離れになった織姫と彦星が、一年に一度
だけ会えるという中国の伝説から生まれた行事です。
ねが お願いごとを書いた かんざく 短冊やいろいろな飾りを 笹竹につる
し、 ぎょうじ 行事食の そうめん を食べる風習があります。

ご せっく ぎょうじ しょうかい 五節句の行事食を紹介します

ご せっく とくべつ しょうじ ようい じゃき はらい おびょうそくさい ねが ぎょうじ
五節句には、特別な食事が用意され、邪気を払い無病息災を願う行事です。

がつ にち 1月7日	がつ にち 3月3日	がつ にち 5月5日	がつ にち 7月7日	がつ にち 9月9日
じんじつ 人日	じょうし 上巳	たんご 端午	たなばた 七夕	ちやうやう 重陽
				
ななくさ 七草がゆ	ちらしずし	かしわもち 柏餅	そうめん	きく か しゅ 菊花酒
				
	はまぐり うしおじる 蛤の潮汁	ちまき		きくりょうり 菊料理