

給食だより

梅雨が明けると夏も本番となります。この時期は暑さで食欲が低下して水分ばかりをとりがちです。

夏野菜には、きゅうり、トマト、なす、レタス、南瓜など、体の余分な熱を取ったり、汗で失われるミネラルやビタミンを豊富に含んでいます。

これらを食べて夏を乗り切りましょう！！



冷たい物の食べ過ぎ・ 飲みすぎに注意!!

暑いとつい手が出てしまう冷たい物ですが、冷たい物の摂りすぎは、おなかを冷やしてさまざまなトラブルを招きます。



酸飲料には砂糖が多く含まれ、食欲不振の原因にもなるため注意しましょう。

夏バテ予防の食事

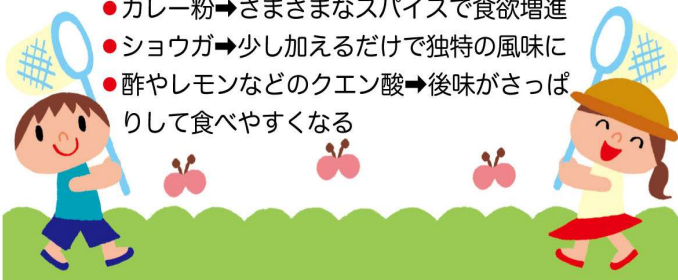
暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- たんぱく質（卵・肉・魚・大豆・牛乳）
- ビタミンC（野菜・果物）
- ビタミンB1（豚肉・レバー・枝豆・豆腐）
- ミネラル（海藻・乳製品・レバー・夏野菜）

落ちた食欲を取り戻す味つけ

- カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ→少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなる



七夕を楽しむ！！

<七夕の由来>

7月7日の夜に、笹の葉に願いごとを書いた短冊を吊るして星に祈る「七夕」。

牽牛（ひこぼし）と織女（おりひめ）の伝説が有名ですが、もともとは古くからの日本の神事である「棚（たな）機（ばた）」と、中国から伝来した「乞（きつ）巧（こう）奠（でん）」という行事が結びついたものといわれています。

<七夕の行事食>

七夕には、天の川や織り糸に見立てたそうめんを食べる風習があります。



7月7日の給食は
七夕そうめんです！