

# 7月給食だより

なつ あつ ま げんき す  
夏の暑さに負けず、元気に過ごしましょう！

だんだんと暑い日が増えてきましたが、体調を崩していませんか？暑いからと、冷たいジュースやアイスを食べ過ぎてしまうと、夏バテしやすくなります。暑い夏を元気に乗り切るためには、「生活リズムをととのえること」、「3食しっかり食べること」が大切です。朝ごはんを抜いたり、冷たいものばかり食べたりするのではなく、ごはんや野菜、肉、魚などを色々な食べ物をバランスよく食べるようにしましょう。

良い

きそくただ せいかつ  
規則正しい生活



1日3回の食事

げんき そと あそ  
元気に外で遊ぶ

悪い

つめたいもの食べ過ぎ



よふかし



あさ はんぬ  
朝ご飯抜き

たいせつ すいぶん ほ きゅう  
大切な水分補給

人間の体重の半分以上は、水分が占めています。暑い夏は汗をたくさんかくため、体内の水分が失われやすいです。体内の水分が不足すると、熱中症になりやすくなります。のどが乾いてから水分をとるのではなく、のどが乾く前にこまめに水分補給しましょう。



こんげつ おしゃまんべしょくざい  
今月の長万部食材

キャベツ かぶ エンリッチミニトマト



がつ か たなぼた  
7月7日

七夕のおはなし



七夕はもともと中国から伝わってきた行事です。牛飼いの彦星と機織りの織姫が、結婚してから遊んでばかりで働かなくなってしまったため、神様が怒って二人を引き離してしまいました。ただ、1年に1度七夕の日の夜だけは、天の川に架かる橋を渡って二人は会うことができます。

7月7日（金）は年に一度の七夕給食です。そうめんを天の川に、オクラを星にみたてたそうめん汁を作ります。皆さんに、七夕の雰囲気を感じてもらえたらうれしいです。



がつ きゅうしよく  
6月の給食をふりかえって

6月の給食をふりかえって



た もの  
食べ物クイズ

とうもろこしの「ひげ」のヒミツはどれでしょう？

- ① ひげが長いほど、甘くておいしい
- ② ひげの本数は、とうもろこしの実の数と同じ
- ③ ひげの色で、とうもろこしの種類がわかる

