



7月給食だより

いよいよ夏本番です。暑い日が続くと、どうしても食欲が落ちやすくなりますが、冷たいめんのみで済ませたり、食事を抜いたりすると、栄養が偏り、夏バテや熱中症の原因になります。1日3回の食事をバランスよく食べるとともに、こまめな水分補給を心がけ、暑さに負けず元気に過ごせるようにしましょう。

7月7日は「たなばた」



7月7日は、「たなばた」です。1年に一度だけこの日の夜に、天の川を渡って「ひこぼし」と「おりひめ」が出会うことができるという、伝説をもとにした「星まつり」の行事です。

短冊に願いごとを書いて、笹竹に飾りをつけたり、「そうめん」を食べたりします。「そうめん」には、健康への願いが、込められています。また、天の川にみだてているなどともいわれています。



なつやす しょくせいかつ かんが 夏休みの食生活について考えよう

な なんでも食べて 夏バテ知らず
1日30品目を目標に黄・赤・緑の食べ物をとり合わせて食べましょう。

つ つめ冷たいものは ほどほどに
冷たいものをとりすぎると、胃腸の働きが悪くなり、お腹をこわしやすくなります。

や やしょく 夜食に気を つけよう
夜ふかしをして、寝る直前に食べるのはやめましょう。

す す 好き嫌いを なくそう
食事や食べ物を作った人への感謝の気持ちで、嫌いなものでも一口食べてみましょう。

み み 三日坊主に注意！
生活のリズムが大切です。だらだらせず規則正しい生活を送っていきましょう。

の の 飲むなら 麦茶か牛乳を
清涼飲料水には、糖分が多く含まれています。水分をとるなら、麦茶か水で。栄養バランスのよい牛乳もおすすめです。

じ じ 時間を決めて 1日3食
夏休みになると、1日の食生活が乱れがちです。朝・昼・夕の食事の時間を決めて食べましょう。おやつについても「時間」「量」を考えて食べましょう。

よ よ よくかんで 食べよう
麺類ばかりでなく、かみごたえのある食べ物を取り入れてよくかみましょう。

く く 薬(サプリ)を飲 むより食べ物を
まずは1日3回の食事をバランスよくしっかり食べるように心がけましょう。

な → つ → や → す → み
の → し → よ → く → じ