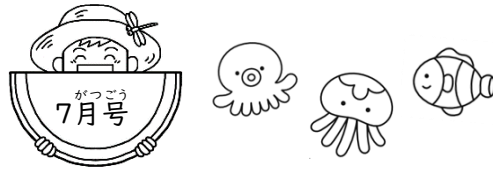


きゅうしょく

# 給食だより



## あつ ま なつ げんき す 暑さに負けず、夏を元気に過ごそう

いよいよ夏本番の季節になりました。かんかんに照る日光に当たり続けると暑さによって体力が落ち、熱中症になりやすいです。予防のために、適切な水分補給を行うことが大切です。

### げんき す なつ たいさく 元気に過ごすための夏バテ対策

#### すいぶんほきゅう こまめに水分補給をしよう



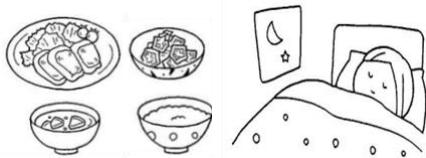
のどが渇く前にこまめに水分をとみましょう。のどが渇いたと感じたらすでに水分不足の状態です。



あま 甘いジュースはついのす 飲み過ぎちゃうから、き 気をつけようね。

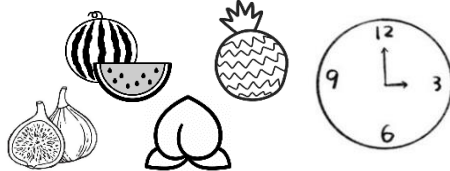
つめ 冷たいものは甘味が感じにくいので、たくさん砂糖が使われていても気づかないことが多いです。飲み過ぎないように注意しましょう。

#### きそくただ せいかつ す 規則正しい生活を過ごそう



しゅしょく しゅさい ふくさい た よ ふ  
主食、主菜、副菜をしっかりと食べ、夜更かししないでしっかりと寝ましょう。生活リズムが乱れると体調を崩しやすくなります。

#### じかん くだもの おやつ時間に果物をとろう



しゅん くだもの しゅくもつ  
旬の果物でビタミンやミネラル、食物繊維が補えます。また、水分も一緒に補えるので、おやつにぜひおすすめです。

## 「夏野菜メニュー」



7

がつ

の

献

だて

より

野菜は、旬の時期に一番栄養価が高く、その時期に体に必要な栄養素がたっぷり含まれています。夏が旬の野菜は、水分やビタミン、カリウムをたくさん含んでいるので、暑い時期に体を冷やしてくれます。給食では、夏野菜を使った献立がたくさん登場します。

ついたち か  
1日(火)

「モロヘイヤの

カレーかき揚げ」

夏が旬で栄養価が高いモロヘイヤを使ったかき揚げです。カルシウムやβカロテンが多く含まれています。



この か すい  
9日(水)

「ガパオライス」

ガパオライスは、ひき肉と野菜を炒めて作った具をごはんにかけて食べるタイ料理のことです。緑と赤のピーマンが入っています。



14日(月)

「かぼちゃと

トマトの夏カレー」

かぼちゃやトマト、なすなどの夏野菜をたくさん使ったカレーです。夏に登場する人気のカレーです。



## 7月7日は七夕の節句



七夕は、牽牛(彦星)と織女(織姫)の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりと言われています。この日は、願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。給食では、そうめんを天の川にゆばを短冊にみたてた「七夕すまし汁」が出ます。お楽しみに。



## 【おしらせ】

7月4日は北河内産のお米を使用します。

1学期の給食は、小学校7月15日(火)、中学校7月17日(木)までです。

2学期の給食は、小学校8月29日(金)、中学校8月27日(水)から始まります。