

7月 給食だより

令和5年6月30日(金)
東紀州くろしお学園

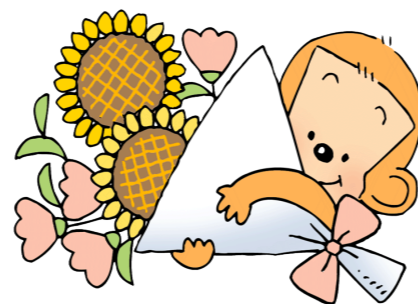
梅雨が明ければ、いよいよ夏本番になります。
夏バテにならないように、規則正しい生活、バランスの良い食事を心がけ、水分補給をこまめにしましょう！

夏を元気にすごすために

| | |
|--|---|
| <h3>規則正しい生活をしよう</h3>  <p>夜遅くまで起きていたり、朝遅くまで寝ていたりすると、体内時計が狂い、体調をこわしやすくなってしまいます。早寝早起きはもちろんのこと、1日3食をしっかり食べて体調を整えましょう。</p> | <h3>つめたいものを食べすぎない</h3>  <p>冷たいものを食べすぎると、体の中が冷えてしまいます。消化機能が低下しおなか痛くなったり、食欲がなくなったりと、体調不良を引き起こす原因になるため、適度な量を食べるようにしましょう。</p> |
| <h3>バランスよく食べよう</h3>  <p>夏バテ予防のために、栄養バランスの良い食事を心がけましょう。特にたんぱく質を多く含む肉、魚、卵、大豆や、ビタミン、ミネラルを多く含む野菜、果物を積極的に食べましょう。</p> | <h3>水分を補給しよう</h3>  <p>水分は一度にたくさん取っても、上手に体で吸収されないため、こまめに取ることが大切です。また、大量に汗をかいた場合は、一緒にミネラルも補給するようにしましょう。</p> |



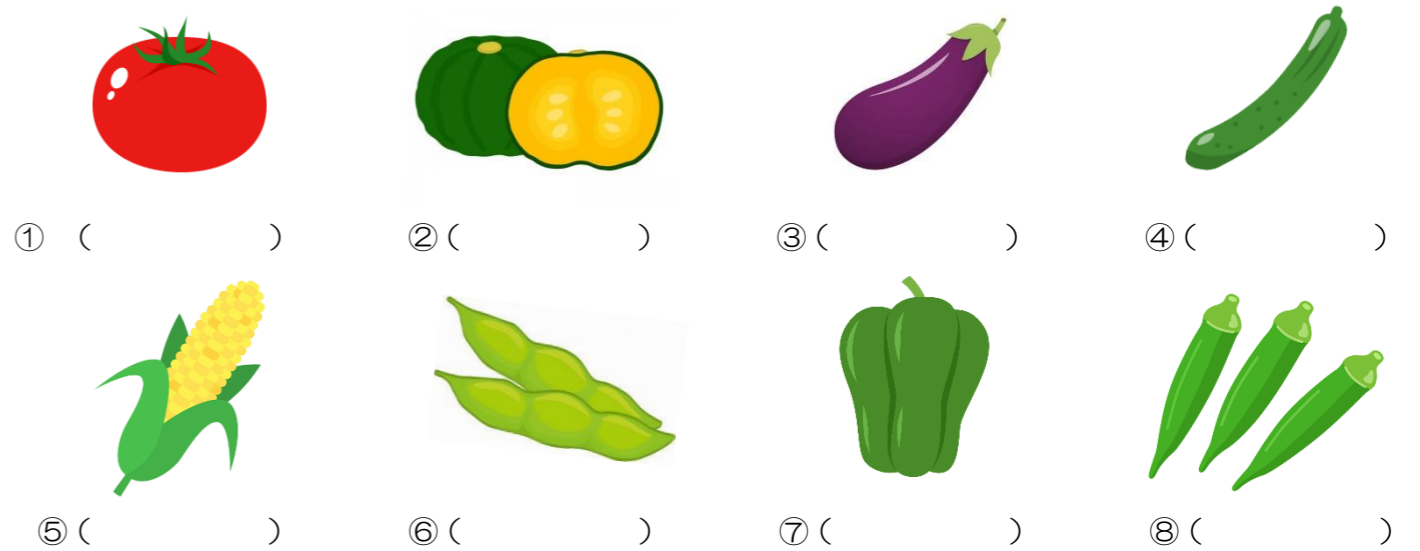
くろしお学園ホームページ
更新しています♪
「くろしお学園」で検索



夏の野菜をいっぱい食べよう

夏野菜には、水分、ビタミン、ミネラルが豊富に含まれています。
水分には体に残った熱を下げる働きがあり、ビタミンやミネラルは皮膚を健康に保ってくれたり、夏のストレスから体を守ってくれたり、体の調子を整える働きがあります。
7月12日には夏野菜をたくさん使った「夏野菜いっぱいカレー」が登場します。お楽しみに！

夏野菜、いくつ知っていますか？ () に野菜の名前を書いてみましょう。



① () ② () ③ () ④ ()
⑤ () ⑥ () ⑦ () ⑧ ()

★ 7月7日(金) 七夕 ★

七夕は季節の節目となる「五節句」の1つです。
中国の古い伝説が元になっているといわれています。
年に1度の7月7日に織姫と彦星が天の川を渡って出会う特別な夜です。
今年の七夕はきれいな天の川が見られるとよいですね。
約千年前から七夕では、「病気をせず、長生きできますように」という願いをこめ、そうめんが食べられていたそうです。
暑さで食欲がなくなるこの時期にぴったりで、天の川や織姫の織り糸に見えるのもすてきです。七夕の夜にそうめんを食べて健康をお祈りしましょう♪

