



# 給食だより

令和6年6月28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！



## 夏を元気に過ごすために

### 規則正しい生活をしよう



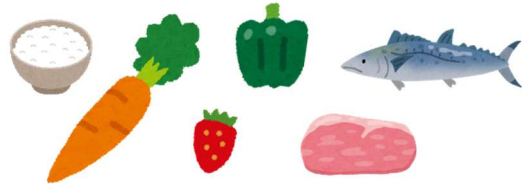
夜遅くまで起きていたり、朝遅くまで寝ていたりすると、体内時計が狂い、体調をこわしやすくなってしまいます。早寝早起きはもちろんのこと、1日3食をしっかり食べて体調を整えましょう。

### つめたいものを食べすぎない



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。

### バランスよく食べよう



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。

### 水分を補給しよう



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。

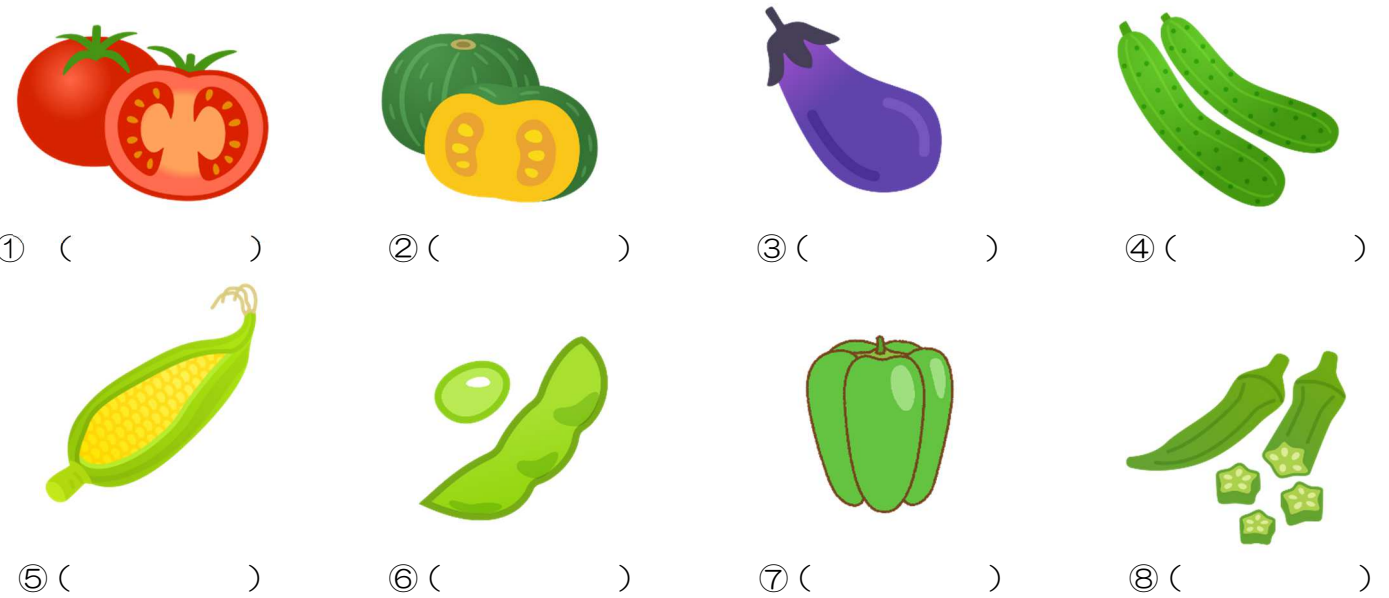


くろしお学園ホームページ更新しています♪ 「くろしお学園」で検索！

## 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1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。



### 7月7日(日)七夕

七夕は季節の節目となる「五節句」の1つで、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える特別な夜です。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♪

