

横島小学校 給食室



今月の目標

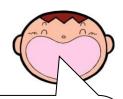
まっ ま しょくせいかっ まく 暑さに負けない食生活を送ろう





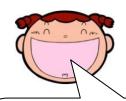
い日が続いていますが、みなさん体調管理はきちんとできていますか? 気温が高く、日差しも強くなるこれからの時期は、暑さにより体の消化機能が低やし、後欲が落ちてしまうことがあります。草瓊・草起きをして 生活リズムを整えるとともに、後事をしっかり食べて、夏の暑さに負けない 光気な体を作りましょう。

夏バテ対策3つのポイント



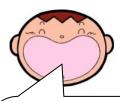
まいにち しょくかなら た 毎日3食 必ず食べる

暑いからといってアイスや冷たいジュースなどを食べ過ぎると、胃にして、質がかかります。とをべるようにして、胃をいたわりましょう。よくかんで食べることも失切です。



ビタミン・ミネラルをとる

きゅうり、トマト、ピーマン、すいかなど賞野学や覧のくだものに多くされます。また、牛の乳製品、のりやわかめなどの乳製品、のりやわかめなどの海であるとからカルシウムも忘れずに補給しましょう。



すいぶんほきゅう こまめな水分補給を

のどが乾く箭に、水かお茶で少しずつこまめに水分を補給しましょう。食物がなくなります。飲みがたくなります。飲みとなります。飲かなくなります。飲みとなります。飲かなくなります。飲かかなくなります。食物だけでなくご飲かかなども食物がなる。食物がある。食物がある。

たなばた **十夕**

^{たなばた ちゅうごく ふる でんせつ} 七夕は、中 国の古い伝説からきているといわれています。

- むかし はた ぉ - じょうず しょくじょ うしか - _{けんぎゅう} けっこん なか - 昔、機を織るのが上手な織女と牛飼いの牽牛が結婚し、仲がよすぎて _{しごと} - あま がわ りょうぎし はな

仕事をなまけるようになり、天の川の両 岸に離されてしまったといいます。

けんだい たなばた こしょく たんさく 現代の七夕は、五色の短冊にねが 願いごとを書いて笹に飾ります。 たなばた なっ やさい そな 七夕には夏の野菜を供えたり、た そうめんを食べたりします。

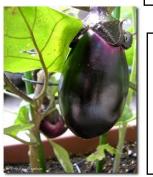


旬の夏野菜を食べよう!!



トマト

トマトにはカロテンが愛く含まれていて、一体の中でビタミン A に変わります。 ビタミン A は皮膚を強くしたり、首の健康を保っています。 あります。



なす

なすは永労が多く、一様を浴やす効果があるので、質バテにぴったりの食べ物です。一端で調理すると栄養素が流れ出るのを抑えられ、おいしさも閉じ込められます。