

7月

# 給食だより



だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなつて、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏バテが心配です。熱中症や夏バテの予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気に過ごしましょう。



## 献立について

7月の給食は旬の野菜（きゅうり・トマト・とうもろこし・枝豆・なす・ズッキニ・スイカ・オクラ）を使ったメニューがたくさんあります。疲れを吹き飛ばすメニューや食欲が落ちてもさっぱり食べられるものがたくさんあります！

7/8 冷やしませそば

7/9 ガスパチョ

7/18 うなぎごはん

7/19は土用の丑の日です。夏休みに入ってしまうため7/18にうなぎを使用した給食が登場します。うなぎにはビタミンAやビタミンB群など、疲労回復や食欲増進に効果的な成分が多く含まれています。夏バテ防止にはピッタリの食材です。みんなが元気に夏休みを過ごせますように♪

☆:。☆ 7月7日は七夕。。☆:。



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いわれています。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。