



# 給食だより



だんだんと日差しが強くなり、気温や湿度も高くなって、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・ズッキーニ・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しさっぱり食べられるものがたくさんあります！

7/1 スイカ

7/9 豚しゃぶスタミナ炒め

7/14 冷やし中華

7/26は土用の丑の日です。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。



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。

