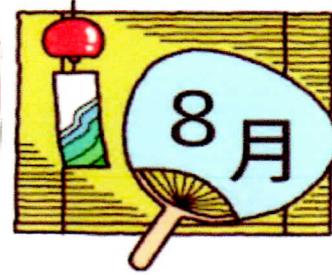




# 給食便り



毎日暑い日が続きますね。食欲もなくなり  
さっぱりした物、冷たい物ばかり食べてしまうと  
消化吸収能力を低下させてしまうのでしっかりと  
食事をし暑さに負けず夏バテにならないように  
気をつけていきましょう。



## 8月の行事

8/22 あいちゃん

LIVE

8/24 納涼祭

8/31 誕生日会

### 旬の食材

- ・トマト・ゴーヤ・
- 冬瓜・南瓜・枝豆
- ・オクラ・ゴーヤ
- ナス・トウモロコシ



## 夏バテ予防



- ①冷たい物を摂り過ぎないようにしましょう
- ②規則正しい生活をしましょう
- ③水分・ミネラルを補給しましょう
- ④香辛料を上手に使って食欲増進をはかりましょう

