

給食便り



梅雨が明け、日差しも強くなってきました。
暑さに負けず元気に過ごせるように
水分補給・食事に気を配りましょう！



夏野菜を食べよう



夏が旬の野菜、トマト・胡瓜・ナス・トウモロコシ
南瓜・ゴーヤなどがあります。現在は多くの食べ物が
1年中手に入りますが旬の時季の方が栄養価が高いと
言われています。



水分補給



水分補給は、少しずつ、こまめに
行くとよいと言われています。



気温が高いと汗によって体の水分が
失われてしまう為、より注意が必要です。



7月7日は七夕

七夕とは7月7日の夜
天の川で織姫と彦星が
年に一度だけ会うという
伝説にちなむ年中行事



7月15日はお盆

お盆とは先祖や亡くなった
人達の霊が返ってくる日。
胡瓜とナスに割り箸をさして
飾る。