



7月分 ひまわりだより



なつやす げんき す 夏休みを元気に過ごそう！

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。もうすぐ待ちにまった夏休みですね。夏休みの計画は立てましたか？長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝食を抜いてしまいがちです。一度、生活リズムが崩れてしまうと、もとに戻すのは、なかなか大変です。充実した夏休みを過ごすためにも、学校がある日と同じように早寝・早起き、そして朝ごはんをしっかりと食べる生活を送るように心がけましょう。

なつ す かた き っ 夏の過ごし方、こんなところに気を付けて！

あさ 朝ごはんをしっかりと食べよう！



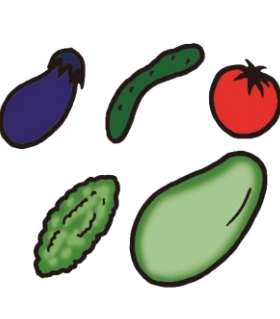
あさ 朝ごはんは1日をスタートさせる大切な食事です。ごはんや汁物のおかずからも暑い夏には欠かせない水分補給ができます。

なつ すいぶん ほ 水分補給をこころがけよう！



なつ すいぶん ほ 夏の水分補給のコツは、「のどがかわく前に少しずつとる」です。ふだんは水や麦茶などでのどがよいでしょう。

なつ や さい 夏野菜をたっぷり食べる！



なつ たいよう あ 夏の太陽を浴びて育った夏野菜はビタミンや無機質(ミネラル)がいっぱいです。水分も多く、「食べる水分補給」にもなります。

にく さかな しゅさい 肉や魚など主菜のおかずをしっかりと食べる！



のどごしのよいめんや冷たいサラダばかり食べていると栄養バランスが崩れてしまいます。揚げ物やカレー、スパイスを効かせたエスニック料理などを上手に取り入れ、主菜のおかずもしっかり食べましょう。

れいほう のかけすぎ注意！



体を冷やし体調を崩すことがあります。朝夕の涼しい時間には外で体を動かしたり、暑い日中でも扇風機を利用して温度を下げすぎないようにする。また就寝時はタイマーを使うなど工夫してみましょう。

しよくちゅうどく き 食中毒に気を付ける！



なつ さいきん 夏は細菌による食中毒が多く発生します。食事や調理前の手洗いは必ず行い、生ものは避け、中までよく火を通してから食べましょう。冷蔵庫を過信せず、できた料理はなるべく早く食べきりましょう。

やす ひ 休みの日も 牛乳を飲もう！



ぎゅうにゅう 牛乳はカルシウムが豊富です。小魚やこまつななどの青菜にも多く含まれていますが、牛乳は吸収率が高いという研究結果があります。成長期は骨や歯の成長にカルシウムが多く必要になるので、吸収率の高い牛乳がカルシウムの補給に便利です。



7月7日は七夕の日

七夕は、1年に一度だけ会うことが許された牽牛(彦星)と織女(織り姫)の中国の伝説から生まれた行事です。七夕には、そうめんを食べる風習が古くからあります。七夕には、家族でそうめんを食べたり、短冊に願いごとを書いたりしてみませんか。



そうめん



●5月18日から6月15日の食材産地

野菜類

ごぼう	青森・千葉	玉ねぎ	埼玉	きゅうり	深谷市・埼玉・福島	豚肉	鴻巣市
人参	埼玉	にんにく	青森	赤ピーマン	韓国	鶏肉	宮崎・鹿児島・栃木・茨城・岩手
根生姜	高知	キャベツ	茨城・愛知	ピーマン	茨城		
大根	埼玉・茨城・千葉・群馬	じゃがいも	長崎	にら	栃木		
長ねぎ	深谷市・茨城			もやし	栃木		

肉類

●献立表・給食の写真

行田市ホームページに、献立表と日々の給食の写真を掲載しています。

●献立表 URL

https://www.city.gyoda.lg.jp/soshiki/gakkoukyouikubu/kyusyoku_center/gyomu/ikuji_syochu/gakko_kyusyoku/1912.html

●献立カレンダーURL

https://www.city.gyoda.lg.jp/soshiki/gakkoukyouikubu/kyusyoku_center/gyomu/ikuji_syochu/gakko_kyusyoku/1911.html