

7月

給食だより

梅雨が明けると夏本番になります。

この時期は、疲れやすく、食欲も低下するので
体調管理により一層気を付けることが大切です！暑い夏を乗り切る為にも規則正しい生活とバランスの
良い食事を心がけていきましょう☀️

セタそうめん

平安時代に「セタにそうめんを食べると大病にかからない」として
7月7日にそうめんを食べる風習が広まりました。色付きそうめんは、五色の短冊と同じ「厄除け」の意味が
込められています。そうめんを食べるときは、夏野菜やお肉などをトッピングすることで
栄養満点になるので、是非ご家庭でもお好きな食材を加えて
そうめんを食べてみてはいかがでしょうか！

夏野菜を食べよう

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる
働きがあります。更に、食材によっても様々な機能があるので
ご紹介いたします😊

●きゅうり

ビタミンCとカリウムを
含むので、体を冷やす
効果とむくみを解消
してくれます。

●トマト

ミネラルを多く含み
抗酸化作用もあるので、
様々な病気の予防や
疲労回復効果もあります。

●なす

ほとんどが水分で出来て
おり、食物繊維が
豊富です。

●ピーマン

血をサラサラにする作用が
あります。さらに、ビタミン類も
豊富で美容効果もあります。

★ 給食室からのお知らせ★

7/7(火) セタXニュー

7/23(木) 屋台Xニュー

7/30(木) 誕生日Xニュー

○ お弁当給食(そら組)

7/6、7/22

お弁当給食当日は、お弁当箱を
ご持参ください!!