

◎食材料は、料理別に分けて記載しています。 ◎食材料は、価格などの都合により変更する場合があります。 ◎見やすい場所にはって御活用ください。

Table with columns for date, day, meal name, ingredients, and nutritional values (Energy, Protein). Rows include meals like 'ごはん 牛乳', 'ママーポ豆腐', 'コッペパン', etc.

☆7月7日(七夕)☆ 日本では、7月7日に願い事を書いた短冊を笹竹に飾る風習があります。給食では、天の川に見立てた魚そうめんの吸い物や、星形のコロッケを予定しています。どうぞお楽しみに！

Summary table with columns for category (栄養価平均/基準), energy (616/650), and protein (23.1/15% or 20%).

# 夏を元気に過ごすための夏ばて予防のポイント

## ●こまめに水分補給をしよう

暑い夏は、汗をたくさんかくので、体から水分が失われ、脱水症状などを引き起こしやすくなります。のどがかわく前に、こまめに水分補給をしましょう。

普段の水分補給は、水か麦茶がおすすめです。大量に汗をかく時は、塩分も一緒にとりましょう。

## ●バランスの良い食事をこころがけよう

夏は、のどを通りやすいめん類ばかりになりがちです。しかし、そればかりでは栄養が偏ってしまいます。1日3回の食事をきちんととり、主食・主菜・副菜・汁物をバランスよく食べましょう。

## ●温かい食べ物をとろう

冷たいものばかりだと、胃や腸が冷えて、消化器官のはたらきが弱まってしまいます。食欲も落ちてしまいます。常温のものや、温かいものもとりましょう。

## ●しっかり睡眠時間をとろう

夜更かしをしてしまうと、日中の体調不良につながります。睡眠時間をしっかりと、早ね、早起きを心がけましょう。

## ●おやつの食べすぎに気を付けよう

おやつの食べすぎは、おなかいっぱいになることで、1日3食の食事が十分に取れなくなり、栄養が偏る原因になります。時間や量を決めずに食べる「だらだら食べ」や、テレビやゲームをしながらの「ながら食べ」をしないように気をつけましょう。

### 夏野菜を食べましょう！

夏野菜は、強い夏の日差しから肌を守ってくれる栄養素が多く含まれていたり、水分がたっぷり含まれているため、水分補給にもなります。

17日(木)の給食では、かぼちゃ、トマト、おくら、なすなどの夏野菜を使用した、夏野菜カレーを実施します。夏野菜をたくさん食べて、元気に夏を乗り切りましょう。

夏休みも野菜をたくさん食べよう！