

# 給食だより

## 〇今月の給食目標〇

よくかんでたべよう。

低・ただししいせいでよくかんでたべよう。

中・ゆっくり、よくかんで食べよう。

高・かむことの大切さを考えよう。

梅雨つゆが明けると、いよいよ本格的な夏なつがやってきます。夏は暑さあつで食欲しょくよくがなくなったり、体からだが疲れやすくなったりしてしまいがちです。毎日元氣まいにちげんきに過ごすためにも、規則正しい食生活しょくせいかつを心こころがけていきましょう。

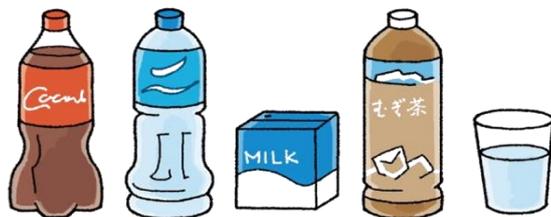
## すいぶんほきゅう 水分補給はこまめにしよう！



のどのどがかわいている時は、すでに水分すいぶんが不足ふそくしているといわれています。私わたしたちは体温たいおんが高たかくなると、汗あせをかくことで熱ねつを逃にがして調節ちようせつします。水分すいぶん不足ふそくはその調節する力ちからをはたらきにくくしてしまいます。水分すいぶんは少しずつこまめにとりましょう。

## のどがかわいたら何を飲む？

のどがかわいたら、水みずや麦茶むぎちゃなどがおすすめです。汗あせを多くかく時は、塩分えんぶんも必要ひつようなのでスポーツドリンクなど塩分えんぶんを含むものがよいでしょう。ジュースなどの清涼飲料水せいりょういんりょうすいは糖分とうぶんが多く、水みずのかわりに飲むと糖分とうぶんのとりすぎになるので、注意ちゅういしましょう。



## ★ たなばた ★ ★ 七夕について ★

七夕たなばたは、中国ちゆうごくの古い伝説でんせつからきているといわれています。昔むかし、機はたを織おるのが上手じょうずな織姫おりひめと牛飼いの彦星ひこぼしが結婚けっこんし、仲なかがよすぎて仕事しごとをなまけるようになり、天あまの川がわの両岸りやうがんに離はなされてしまったといえます。

七夕たなばたの時は、五色ごしきの短冊たんさくに願ねがいごとを書かいて笹ささに飾かざり、夏なつの野菜やさいを供そなえたり、そうめんを食たべたりします。



## ～ こんげつ ちさんちしょうしょくざい スッキーニ ～

ズッキーニは見た目がきゅうりに似ていますが、ペポかぼちゃというかぼちゃの仲間なかまです。歯はごたえはなすに似ていて油あぶらと相性あいしょうのよい食材しょくざいです。油あぶらで炒いためたり、あげたりすることで、香かおりが出ておいしくなり、ズッキーニに多く含まれるカロテンも吸きゅうしゅう収しゅうしやすくなります。

