



給食だより



7月7日は七夕です。

夏 本番

梅雨が明けると夏も本番となります。この時期は、急に暑くなるため食欲が低下して水分ばかりをとりがちです。

暑さ対策をしっかり行い、暑い夏を乗り切りましょう。

冷たいタオルで顔や手足を拭くだけでも、サッパリして気持ちよく過ごせると思います。



季節の果物や野菜をお供えし、願い事が叶うようにお祈りする星祭りです。お子様と一緒に空を見上げてみてはいかがでしょうか。



旬の食べ物

うなぎ

2021年は7月28日が土用の丑の日です。体調を崩しやすい夏にはウナギを食べて、栄養をたっぷり摂ろうと江戸時代から一般に広く食べられるようになりました。ウナギには、ビタミンAやビタミンB群など疲労回復や食欲増進に効果的な成分が多く含まれています。夏バテ防止にはぴったりの食材です。



たくさん汗をかいたときは・・・



汗は水分と一緒に電解質を体外に放出してしまいます。大量に汗をかいたときは、水分と塩分、ミネラルをバランスよく補給することが重要です。市販のスポーツドリンクには糖分が多く含まれていますから飲み過ぎは厳禁です。2~3倍に薄めて上手に水分補給しましょう。

