

# 7月給食たより




「早ね早おき朝ごはん」  
運動シンボルマーク

こんげつ こんだて  
**今月の献立より**

★7日 七夕 関連献立★

七夕は日本を含むアジアで行われている行事です。笹の葉に願い事を書いた短冊を飾る風習は日本独自のものです。七夕は年中行事の一つであり、儀礼や祭りと同等の非日常を意味する「ハレ」に当たる日です。

7日の給食では、ちらし寿司を作り、天の川に見立てた七夕そうめん汁と夏の和菓子の定番である水ようかんを予定しています。水ようかんはあっさりとした甘みとなめらかな口当たり仕上げます。



★19日 食育の日 埼玉県郷土料理★

今月の食育の日は、埼玉県をピックアップしました！埼玉県は昔から小麦栽培が盛んで、うどんやすいとんなど小麦粉を使った料理がよく食べられていました。野菜とお肉の入った肉汁うどんに、間食の定番である甘辛い味付けのみそポテトを予定しています。



日ごとに増していく蒸し暑さに、本格的な夏の訪れを感じます。マスク生活にも慣れたとはいえ、やはり暑い日はつらいですね。周りの人と距離が取れるときはマスクを外す、こまめに水分をとるなど、無理をしないようにしましょう。

さて、もうすぐ待ちに待った夏休みです。休みが続くと、ダラダラと夜ふかしをしてしまったり、寝坊して朝ごはんを食べられなかったり、生活リズムが崩れやすくなります。学校があるときと同じように、早寝・早起きを心がけて、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとることが大切です。



<p>夏休みの食生活 気をつけたい ポイント</p> 	<p><b>な</b>んでも食べて 丈夫な体 をつくろう</p> 	<p><b>つ</b>め(冷)たいもの とり過ぎに 気をつけよう</p> 
<p><b>や</b>さい(野菜)を しっかり 食べよう</p> 	<p><b>す</b>いぶん(水分) 補給を こまめに しよう</p> 	<p><b>み</b>んなで食事をする 機会をつくろう</p> 