

日に日に気温が高くなってきました。体が暑さになれていないうえ、コロナウイルス感染症予防のためマスクの着用により、健康な人でも熱中症になりやすくなっています。食事や睡眠をしっかりとって体調を整え、のどが渇いたと感じる前に、こまめに水分補給をしましょう。屋外で活動するときは、なるべく日差しを避けて、適度に休憩をはさむことが大切です。

## 夏を元気に過ごすための食生活のポイント

7月はいよいよ夏本番です。暑い日が続くと、どうしても食欲が落ちやすくなりますが、食事を冷たい麺のみので済ませたり、食事を抜いたりすると、栄養が偏り、夏バテや熱中症の原因になります。1日3回の食事をバランスよく食べるとともに、こまめな水分補給を心がけ、暑さに負けず元気に過ごせるようにしましょう。

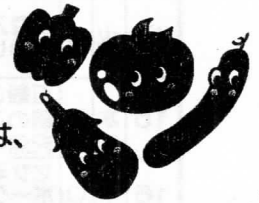
### ・朝ごはんは必ず食べましょう。

1日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。朝ごはんを抜くと熱中症になりやすくなります。



### ・夏野菜をしっかり食べましょう。

ビタミン類をたっぷり含み水分補給にも役立ちます。夏が旬の野菜やくだものには、体を冷やす効果があります。



### ・こまめに水分をとりましょう。

清涼飲料水ではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分も一緒にとるようにします。



### ・冷たい物は、ほどほどにしましょう。

アイスや清涼飲料水など、甘くて冷たい物を取り過ぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。冷たい物ばかりでなく、温かい飲み物や料理を取り入れ、胃腸をいたわりましょう。



## ☆七夕の行事食



7月7日の七夕は、季節の節目となる「五節句」の一つです。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説と日本の「棚機つ女（たなばたつめ）」の伝説がもとになって現代のようなお祭りがお行われるようになりました。七夕には、天の川に見立てた「そうめん」を食べる風習がありますが、これは、そうめんの原型となった「策餅（さくべい）」が、平安時代に七夕の儀式でお供えされたことになみまします。

7月7日の給食は、天の川に見立てたそうめんと、星に見立てたオクラ、星麩の入った「七夕汁」です。

策餅とは・・・小麦粉や米粉を練り、縄のようにねじって乾燥させたり揚げたりしたもの。「麦縄」ともいいます

### <保護者の皆様へ>

7月の給食費引き落とし日は、

7月27日（月）です。

残高のご確認をお願いいたします。

