

# 給食だより



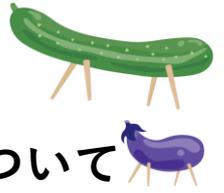
太陽が照りつける暑い夏がやってきました！

暑い夏を乗り切るためには、しっかり食べ、規則正しい生活をするのが大切です。夏にはたくさんの楽しいイベントが待っています。

体調を崩さず夏を楽しみましょう！

## ○お盆で飾る

### なすときゅうりについて



お盆になると、なすときゅうりが飾られているのを見たことがありますか？これらは「精霊馬（しょうりょうま）」と言われていて、ご先祖様の乗り物として飾られています。きゅうりは馬、ナスは牛に見立て、ご先祖様が早く来て、ゆっくり帰れるようにという願いが込められています。



## ○冷たい飲み物飲み過ぎ注意！



暑い日が続き、ついついたくさん冷たい飲み物を飲みたくなりますが、飲みすぎると体が冷えてしまい、お腹を壊す原因になることもあります。



特に冷房のきいた室内では、体が冷えやすくなりますので、常温のお茶やお水などを上手に取り入れながら、体調管理に気をつけていきましょう。



## ○暑くて食欲がないときは？

## ○朝ごはんは1日をスタート！

朝ごはんは、子供たちが元気に一日をスタートするための大切なエネルギー源です。主食・主菜・副菜を意識してバランスよい朝食を心がけましょう。また、前日の夜に朝ごはんの準備をしたり、ワンプレートのお皿を活用したりするなど、無理のない範囲で朝ごはんを取り入れていきましょう！



## 暑くて食欲がないときの食事のポイント！

- **ネバネバ食材を取り入れよう！**   
→ オクラや納豆などのネバネバの食物繊維が胃の調子を整えてくれます。
- **色と見た目食欲アップ！**   
→ 色鮮やかな夏野菜で食欲アップ！
- **さっぱりした食事を！**  
梅や酢を使った酸味のある味付けにするとさっぱりといただけます。

