



食育だより



7月になり、いよいよ夏本番です。湿度が高く、蒸し暑い日が続くため、紫外線対策や水分補給等、熱中症対策を忘れずに行ってください。

また、暑い時期だと冷たい物を摂りすぎてしまい、お腹を壊してしまうことも多いのではないのでしょうか？身体を冷やす効果のある夏野菜を活用し、体調管理をしてみてください。



今月の郷土料理（13 日）

七色のお和え（奈良県）

今月の食育の日（17 日）

ケバブ（トルコ）

☆給与栄養目標量☆

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
乳児	481kcal	19.8g	13.4g	1.3g
幼児	603kcal	24.8g	16.7g	1.6g

土用の丑の日、何食べる？

土用の丑の日は、季節が変わる直線の期間（土用）の中の丑の日を指します。夏の印象が強いと思いますが、実は…季節ごとに土用の丑の日があると言われています。

夏の土用の丑の日は、夏バテをしやすい時期であるため、うなぎを食べる習慣があります。ですが、うなぎじゃなきゃダメ！というわけではありません。元々は、「う」のつく食べ物（梅干し・瓜・うどんなど）を食べて「食い養生」をする日になっています。

ぜひ、「う」のつく食べ物を探して、家族みんなで食べてみてください！

おらがまちについて

7/25(土)におらがまちがあります！

今年のテーマは【たからもの】

給食では、当日に向けて気持ちが高まるような宝物をイメージした献立を 7/24 に提供します。

楽しみにしていてください✧

○給食・おやつの展示について

7月より平日の給食・おやつを連絡ノートアプリで配信します。ご家庭での献立や盛り付けや量のヒントになれば幸いです。

