7・8月	給食だより	宮城県立石巻支援学校 給食室 令和元年６月２８日（金）

１学期もあと数週間で終わり，いよいよ夏休みが始まります。暑い日が続くと，食欲がなくなり，夏バテになりやすくなります。今回は，夏休み中も元気に過ごすためのポイントをお伝えします。夏休みの期間に入る前に，ポイントを意識しながら過ごしましょう。

☆ 夏バテにならないために ☆

早寝・早起きをして朝ごはんを食べよう

毎朝，決まった時間に眠り，しっかり朝ごはんを食べることで，生活リズムが崩れにくくなります。

冷たいもののとりすぎに注意

冷たいものは，とりすぎると胃や腸に負担がかかるため，食欲が低下してしまいます。

のどがかわく前に水分をとろう

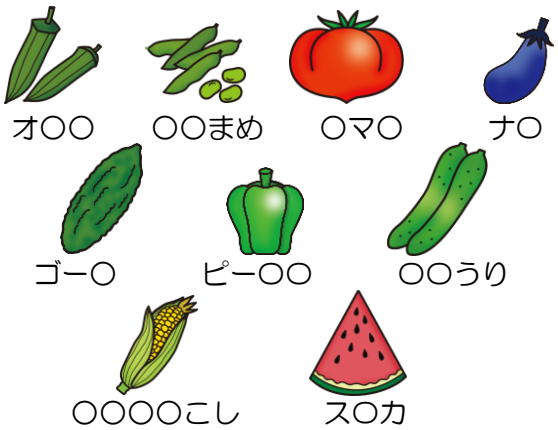
「のどがかわいた」と感じた時には，すでに体の水分が失われています。糖分が含まれていない水や麦茶などでこまめに水分補給しましょう。

栄養たっぷりの夏野菜を食べよう

太陽の光をたっぷり浴びて育った夏野菜は，日焼けをした肌の回復力を高める効果があります。

〈クイズ〉

夏野菜の名前を知ってるかな？



《７月の行事》

☆５日　七夕献立

７月７日は七夕です。織姫と彦星が，１年に１度だけ天の川で会える日とされています。笹の葉に願い事を書いた短冊をかざります。給食では，そうめんを天の川，笹の葉を笹かまぼこでみたてました。

☆１８日　土用入り献立

今年の夏の「土用の丑の日」は７月２７日（土）です。「丑の日に『う』のつくものを食べると夏バテしない」というのが，この日に「うなぎ」を食べるいわれになっています。「スタミナ食品」として有名なうなぎには，各種ビタミンが豊富に含まれています。うなぎを食べて，暑い夏を乗り切りましょう！

おしらせ○○○○○○○○○○○○○

夏休み明けの給食は
8月26日(月)から始まります。

７・８月の学校給食で使用する食材の主な産地

品目	産地	品目	産地
・ブロッコリー	（石巻市）	・きゅうり	（石巻市）
・なす	（宮城県，高知県）	・ほうれんそう	（宮城県）
・すいか	（山形県）	・メロン	（茨城県）