



きゅうしょくだより



梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。ギラギラと照りつける太陽に負けないように、しっかり食べて、元気に夏を乗り切りましょう！



旬の食材 ※太字は、「まつやま農林水産物ブランド認定品」です。

きゅうり、かぼちゃ、とまと、ししとう、おくら、なす、ごぼう、まつやまながなす、とうもろこし(すいーとこーん)、えだまめ、いんげんまめ、こまつな、あすぱらがす、にら、にんじん、あおねぎぶるーべりー、すもも、もも、すいか、いだい・ごみょう こうげんぶどう、うんしゅうみかん(はうす)あじ、あなご、あわび、えび(じえび)、たこ(まだこ)、せとうちのぎんりにほし、まつやまひじき

夏野菜の特徴

水分・ミネラル・ビタミンが豊富で体温を下げ、夏バテの防止に効果的です。きゅうり、トマト、なす、ピーマンなどの鮮やかな夏野菜は、疲労回復や食欲増進などの作用をもつ栄養成分が含まれています。旬の食材を美味しくいただきましょう！

7月7日 七夕(たなばた)

七夕は、織姫と彦星が年に1度、7月7日の夜に天の川を渡って会うことができるといわれている星祭りです。七夕の日には短冊に願い事を書いて笹の葉にくくりつける文化があります。



七夕飾りの意味	
紙衣(かみこ)	裁縫の上達
巾着(きんちゃく)	金運上昇、儉約
網(あみ)	大漁祈願



7月の給食には「そうめん」を取り入れています。そうめんには、無病息災の意味が込められています。七夕飾りやそうめん、季節の行事を楽しみましょう！

熱中症にご注意を！

熱中症とは・・・温度や湿度が高い中で、体の中の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、頭痛、めまい、けいれんや意識障害の異常がみられることです。屋外だけでなく、家の中でも発症することがあるので注意が必要です。

《熱中症予防クイズ》 ○・×で答えてみましょう！

- () Q1.早寝・早起きを心がけ、朝、昼、夕の3回の食事をしっかりとる。
- () Q2.水分は、のどがかわくまでがまんし、一気にとる。
- () Q3.水分補給は飲み物だけでなく、食事からもとることができる。
- () Q4.あつい日は、家の中にいれば熱中症にはならない。
- () Q5.こどもは大人よりも熱中症になりにくい。

(×)50 (×)40 (○)30 (×)20 (○)10【正解】