



7月2日は「半夏生」です!

半夏生とは夏至から数えて11日目にあたる日のことで、関西では、半夏生の日にたこを食べる習慣があります。田植えを終えた時期に、たこを食べることで、たこの足のようになどにしっかりと根付きますようにという願いが込められています。たこ飯の具をご飯にのせて食べてくださいね!



7月7日は七夕

七夕は牽牛(彦星)と織女(織姫)の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。



夏野菜を食べよう!



Table with 2 columns: 食品名 (Food Name) and 1人分量 (1 Person Portion). Lists ingredients for the 7月1日 (Friday) menu, including items like 精白米, 濃口しょうゆ, 塩, etc.

半夏生献立



Small table with 3 columns: 栄養量 (Nutrition Amount), エネルギー (エネルギー) (kcal), たんぱく質 (たんぱく質) (g), 脂肪 (脂肪) (g). Values: 576, 38.5, 16.7.

Main menu table with 5 columns for dates: 7月4日(月), 7月5日(火), 7月6日(水), 7月7日(木), 7月8日(金). Each column lists the menu items and their nutritional information.







Main menu table with columns for dates 7月11日(月) through 7月15日(金). Includes food items, quantities, and nutritional information.



7月19日(火)

Menu for 7月19日(火) including items like ごはん, 牛乳, ビーフンスープ, and 豚キムチ.

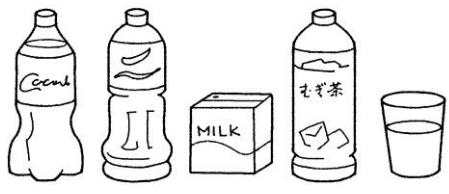


水分補給はこまめにしよう!

のどがかわく前に... 水分補給はこまめにしよう! のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。

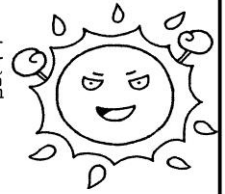
水分補給は何を飲む?

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。



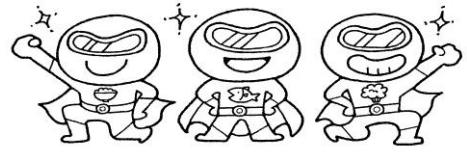
熱中症とは

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることです。



熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。

しっかりと食べて



夏ばて予防!

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が多くなっていませんか? 暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。



2学期の給食は、8月30日(火)から始まります! お楽しみに!

