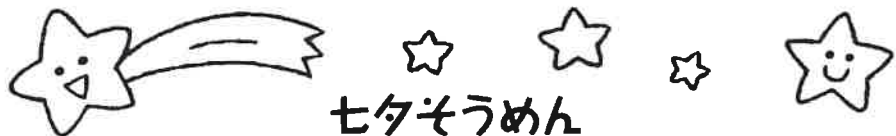




食育だより 7月号

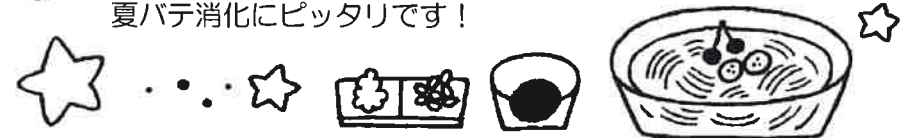


梅雨の合間のまぶしい日差しに夏が近づいてきたことを感じるこの頃です。急に暑くなるので、体調を崩しがちになります。食事はしっかりと、水分補給もこまめに行いましょう！



七夕そうめん

昔、「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」として、7月7日にそうめんを食べる風習が広まり、次第に一般にも普及したと伝えられています。真夏に弱った体を冷やすために、消化の良いそうめんを食べる習慣が生まれ、お中元にそうめんを送るようになったという説もあります。そうめんを食べる時は、麺だけでなく、卵や鶏肉、野菜をトッピングして栄養を補いましょう！
夏バテ消化にピッタリです！



食中毒に注意

食べ物が傷みやすくなる時期。食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすいです。手洗いをしっかり行い、食品の取り扱い・衛生管理には特に気を付けましょう。

なつやさい そだててるよ



ちゅうりっぷ・すみれ
あかしそ

それぞれ
大切にお世話を
しています♡



さくら
ピーマン



ふじ ひまわり
しそ



ふじ ひまわり
なすび



ふじ ひまわり
ピーマン



ふじ ひまわり
白なすび



ふじ ひまわり
きゅうり



ゆり
なすび ミニトマト



うめ もも
とまと しそ