

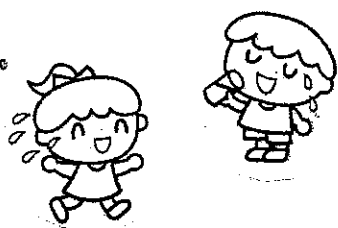
# 給食だより 7・8月号

なつ やさい からだ たか すず  
夏野菜で体の中から涼しく

つゆ あいま ひ なつ かん  
梅雨の合間のまぶしい日ざしに夏を感じる  
このごろです。急に暑くなるので体調を  
くずしがちになります。食事はしっかりと  
水分補給もこまめにしましょう。



いよく とき りょうり じゅう  
～食欲がない時の料理術～



にかが  
にんにくやしょうが、しそ、ねぎなど香りの  
強い食材をとり入れてみましょう。



さっけん さよう しょうか きゅうしゅう  
殺菌作用もあるうえ、消化吸収もたすけて  
くれます。カレー風味の料理も食欲を  
かきたててくれます。



7・8月の献立も夏野菜を  
たくさんつかっています。献立表の  
♡マークが旬の食材です。

きゅうり やトマト とうがん なつ やさい  
水分をたっぷり含んでいるので、汗ど  
うばわれた水分を補給したり 涼しく  
すごせるように体を冷やしたりする作用が

あります。汗をかいて失われるミネラルや  
ビタミン類も豊富に取ることで疲れもとて  
くれます。夏野菜を食べて元気に夏を  
のりきりしましょう!!



なつ やさい  
～夏の野菜には～

か やさい とうがん  
うり科の野菜：きゅうり、かぼち、冬瓜  
すいか、メロン

ほか えだまめ  
他にも 枝豆、みょうが、おくら、ピーマン  
など、レタス・トマトなどがあります。