



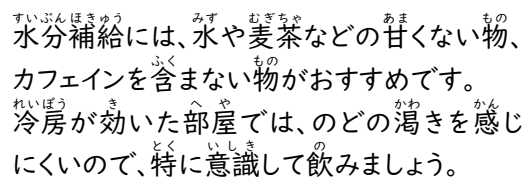
由利本荘市立尾崎小学校

21日	22日	たな ばた ぎょう じ しょく ★七夕の行事食—そうめん★
う み ひ 海の日 	チキンカレー ふくじんづけ ツナいりサラダ とうにゅうプリンタルト なつやす ちゅう えいよう ととの 夏休み 中も、栄養バランスを整 えた食事をするように心がけて、 夏バテ予防をしましょう。	7月7日は、五節句のひとつ「七夕」です。中国から 伝わった「織姫と彦星」の伝説が有名です。 七夕には、機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に 見たてた「そうめん」を食べる風習があります。暑さで 食欲が落ちがちなこの時期にぴったりの行事食です ね。そうめん季節の野菜や卵、ハムなどを加えると、 彩りも栄養バランスも良くなります。ぜひ家庭で、 



ちようきやす　ちゆう　しょくせいかつ　みだ　けんこうてき　しょくせいかつ　いしき　げんき　かつどう　じゅうじつ　なつやす
長期休み中は、食生活が乱れやすくなります。健康な食生活を意識して、元気いっぱいに活動し、充実した夏休みにしたいですね。

2 こまめに水分補給をする



4 「カルシウム」を意識してとる



カルシウムの吸収率が高まります。

まくらげ いわし

ほししいたけ さけ