

たなばた きせつ よぞら ほし かがや お ひめ ひこぼし あま がわ はさ いちねん いちど もうすぐ七夕の季節ですね。夜空に星がたくさん 輝 き,織り姫と彦星が天の川を挟んで,一年に一度の さいかい たの 再会を楽しみにしているのではないでしょうか。

きなん たか たっちゅうしょう きゅんせい たか げんき べんきょう うんどう さて,これからどんどん気温が高くなり,熱中症の危険性も高まります。元気に勉強や運動ができるよう, しょうかい なつ がっき むか 今月は暑さに負けない食事について紹介します。夏バテをせず、2学期を迎えられるよう、ぜひ毎日の食事 に取り入れてください。



## さに負けない食事をしよう!

## ビタミンBIが多い食材を積極的に!

きおん たか なつば 気温が高い夏場は,みなさんの体も おおいそが あつ 大 忙 しで暑さに負けないようにしてい とく あつ たたか ます。特に、暑さと戦うエネルギーを 作り出す「ビタミンBI」は、積極的に 摂ってほしい栄養素です。

ぶたにく とうふ なっとう ビタミン B I は, 豚肉や豆腐, 納豆や 種実類,ほうれん草などに多いです。



## 筍の复野菜をしっかり食べよう!

夏の太陽をふんだんに浴びて育つ なつ や さい 夏野菜は、ビタミンやミネラルが多く、 すいぶん おお やさい 水分が多い野菜もあります。

しゅん た もの えいようか さらに,旬の食べ物は栄養価が高く, みなさんの体にとり込まれると,暑さに

いっしょうけんめい 負けないよう一生懸命に

働いてくれます。





2学期初日の給食は ☆朝ごはんを食べて元気に 1日をスタートさせよう をなっている。 何だろう?お楽しみに! 

















