



給食だより



7月に入り、夏の訪れを感じる季節となりました。

暑い日が続きますが、しっかりと食べて元気に夏を乗り切りましょう。

太陽の紫外線から肌を守ろう

— 紫外線対策 —

紫外線から肌を守るためには日常生活で

- 日焼け止めクリームを使用する

- 帽子をかぶる

- 長袖の服を着る

などが有効ですが、

身体の内面からもビタミンC（オレンジ）やビタミンE（アーモンド・アボカド）、

βカロテン（人参やかぼちゃ）やオメガ-3 脂肪酸（青魚）、

水分補給（すいか・きゅうり）やポリフェノール（緑茶・ブルーベリー）を

摂取することで、サポートすることができます。



7月21日～海の日～

毎年7月の第3月曜日は海の日です。
海の恵みに感謝し海を大切にする
心を育てることを目的とした国民の
祝日です。

日本は海に囲まれ、世界で最も海の
恩恵を受けている国の一つです。古く
から海の生き物をいただくだけでなく、
交通の手段としても活用し、文化などの
交流を図ってきました。

現在も海は私たちの生活に欠かせな
いものとなっています。夏は海に出かけ
たり、水族館へ海の生き物を見に行くな
どしてもいいですね。

参照：内閣府「国民の祝日」

夏の太陽を浴びた 甘くてジューシーな野菜 とうもろこし

とうもろこしの主成分は炭水化物で
エネルギー源として優れています。

また、ビタミンB1、B2、B6など
も含まれており、これらはエネルギー
代謝を助け、疲労回復に役立ちます。

さらに、食物繊維も豊富で、腸内環
境を整える効果も期待できます。

