



夏がきました。急に暑さが増すこの時期は、体が暑さに慣れていないために熱中症になりやすく、注意が必要です。熱中症予防のためにも、十分な睡眠をとること、朝ごはんをしっかり食べることは大切です。夏が旬のピカピカの野菜やくだものたちは、暑さ対策にも有効です。もちろん、こまめな水分補給も忘れずに。元気いっぱい、楽しい夏を過ごしましょう。

## 夏の健康づくりに夏野菜！

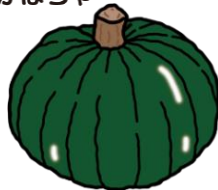
暑い夏は、そうめんや冷ややっこ、かき氷など、口当たりのよいものを食べたくなりますが、栄養が偏って夏ばてしやすくなります。食事のとり方に気をつけ、体のコンディションを整えて、夏を元気にのりきるためのパワーをつけましょう。ここでは、夏を元気にのりきるのにおすすめの夏野菜の特徴を知って、夏休み中の食事に役立ててください。

ピーマン



ビタミンCやカロテンが豊富。完熟した赤ピーマンはさらに栄養豊富になります。

かぼちゃ



栄養価が高く「野菜の優等生」とよばれます。ビタミンA・C・Eが豊富です。

きゅうり



カリウムが多く、体のミネラルバランスをとるのに役立ち、利尿作用もあるとされます。

トマト



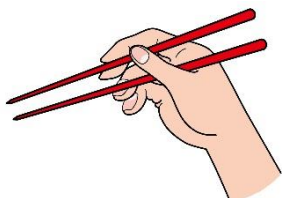
ビタミンC、カロテン、抗酸化作用のあるリコピンが豊富。うまみ成分も多い野菜です。

### 7月8日～12日まで横中マナー週間

食器の配置



お箸の持ち方



上のはしを押さえる。親指と中指、ひとさし指で、

親指の付け根、くすり指で、下のはしを支える。

給食委員会  
3年マナービデオを  
放送しますので、楽し  
みにしてください。