

7月

方県小



こんげつは『おきなわけん』



あたらしいかいしょくマナー

だまって食べよう

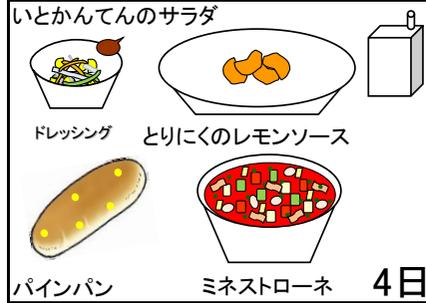
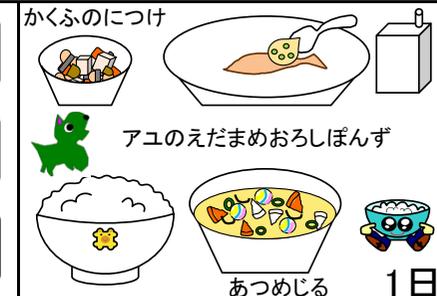
食べ終わったら直ぐにマスクをしよう



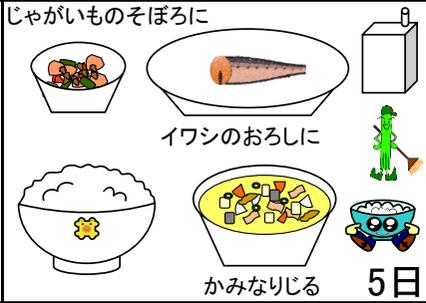
鉄分(てつぶん)が多いこんだての日

食物(しょくもつ)せんいが多いこんだての日

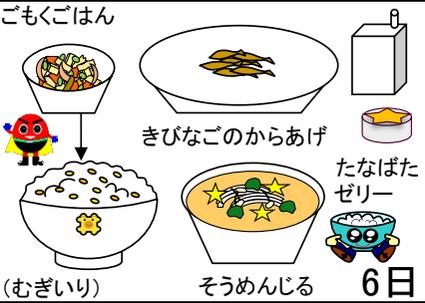
(にほんがたしょじ)「日本型食事」の日



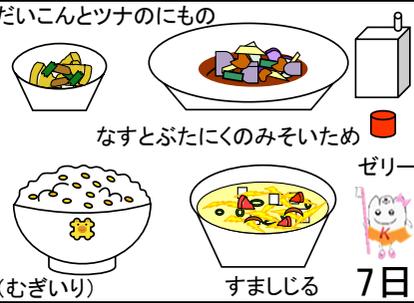
4日



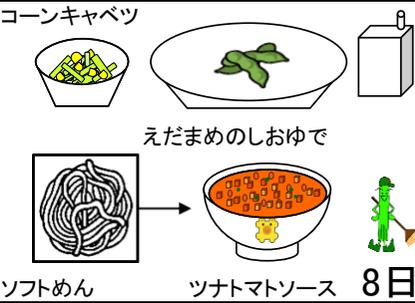
5日



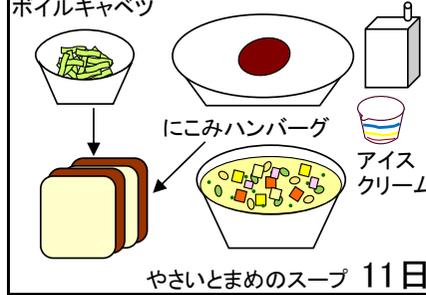
6日



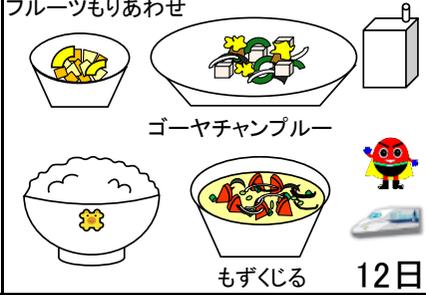
7日



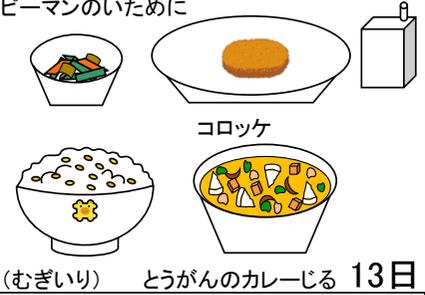
8日



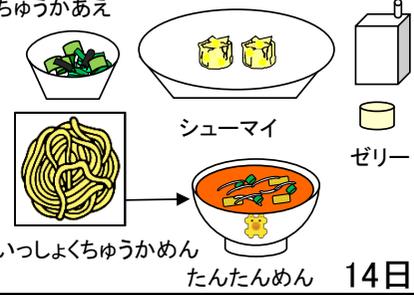
11日



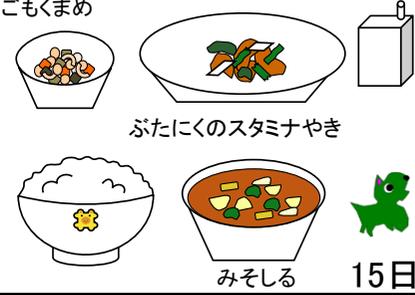
12日



13日



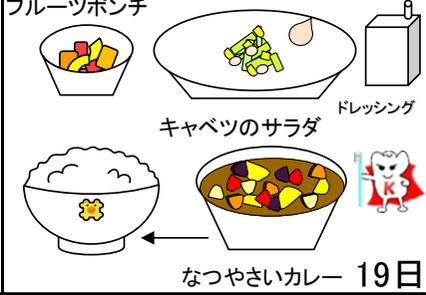
14日



15日



18日



19日



夏を元気に過ごすポイント!

夏は暑さで体調を崩しやすくなります。夏バテしないですぐに元気に過ごすために、食生活にも気をつけましょう。

3食きちんと食べる!

こまめに水分をとる!

冷たいものをとり過ぎない!

★ ★ -七夕と行事食- ★ ★

7月7日は七夕です。この日は、天の川の両岸にある「ひこぼし(わし座のアルタイル)」と「おりひめ(こと座のベガ)」が年に一度だけ会うことができるという伝説から生まれた、星祭りの行事です。七夕には、短冊に願い事を書いて笹に飾りつけたり、そうめんを食べたりする習慣があります。

早起きして、朝ごはんをしっかりと食べられると◎

のどがかわく前に水分をとると、熱中症予防に◎

冷たいものを控えると、体調を崩しにくくなるよ。