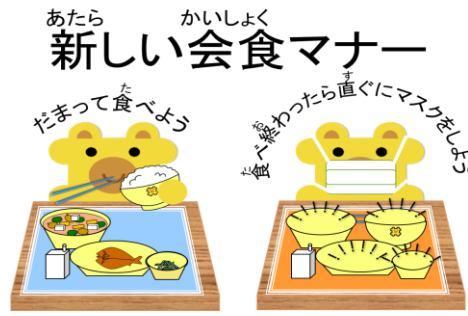


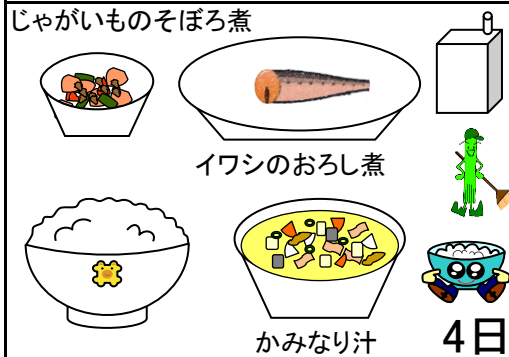
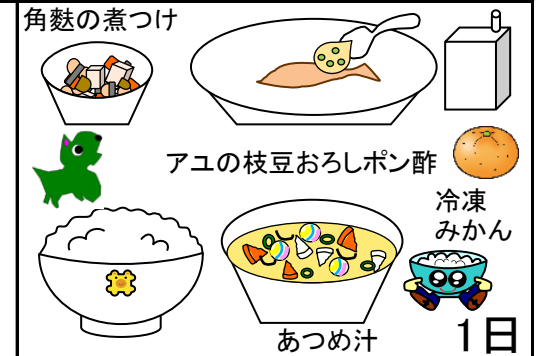
# 7月 中



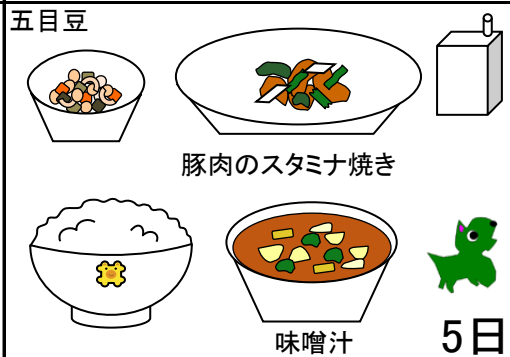
鉄分が多い献立の日

食物せんいが  
多い献立の日

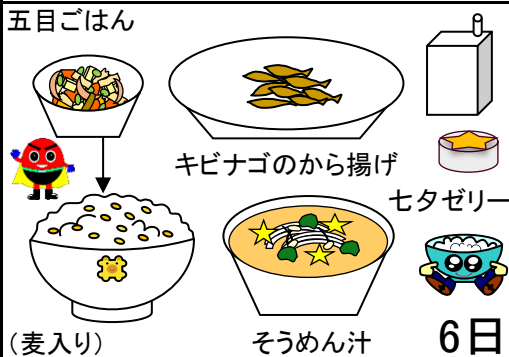
「日本型食事」の日



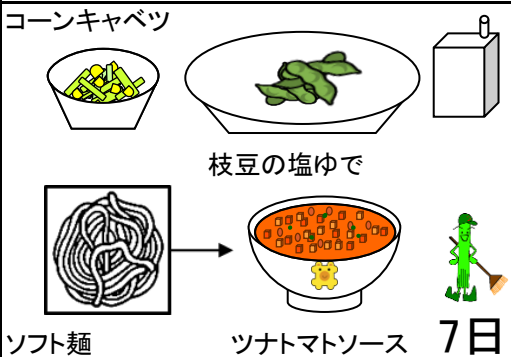
4日



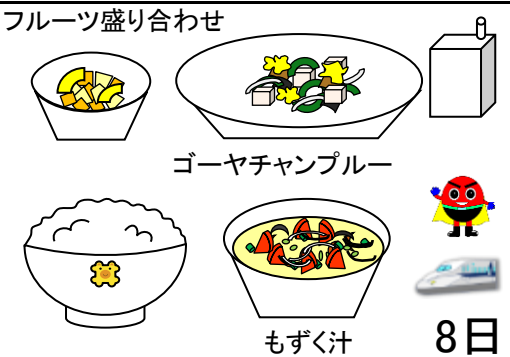
5日



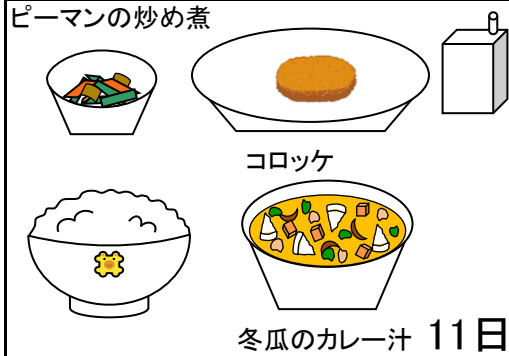
6日



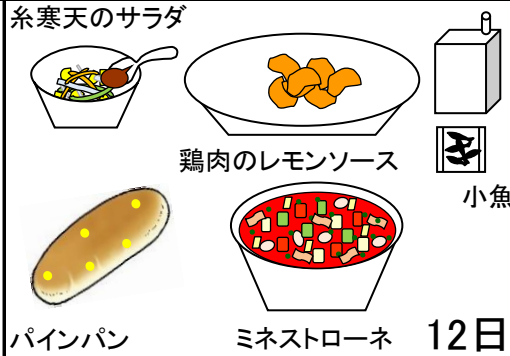
7日



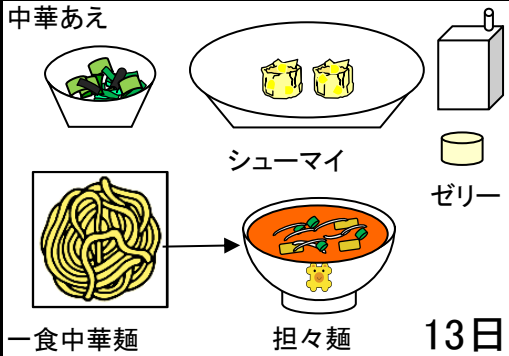
8日



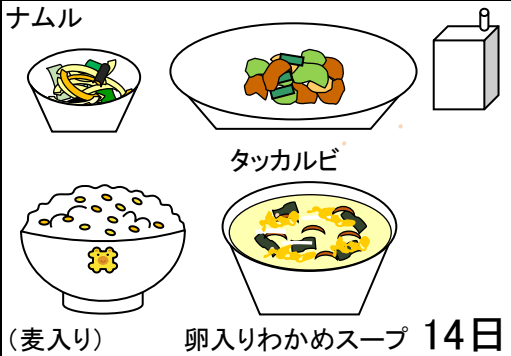
11日



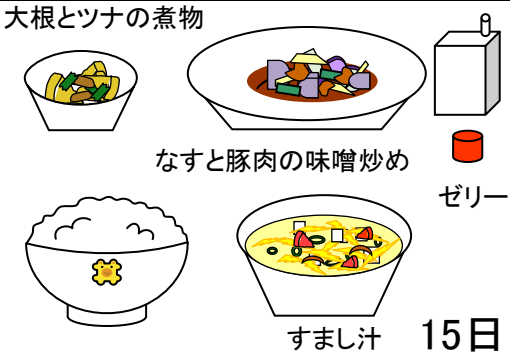
12日



13日



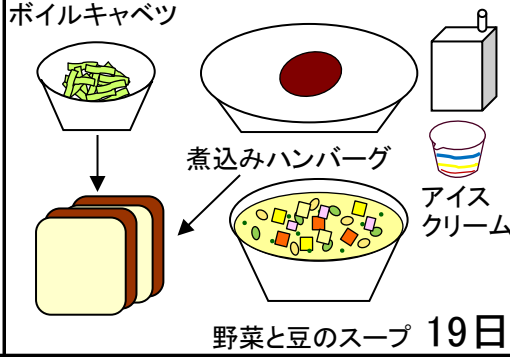
14日



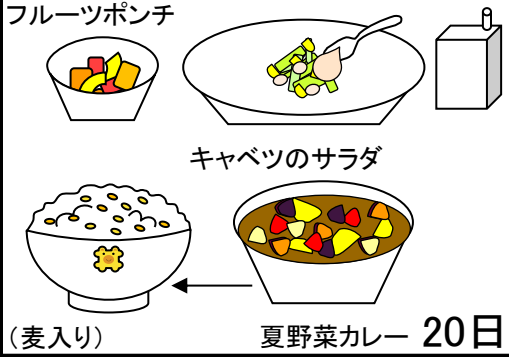
15日



18日



19日



20日

## 夏を元気に過ごすポイント!

夏は暑さで体の調子を崩しやすくなります。夏バテしないで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!



早起きして、朝食からしっかり栄養のバランスを考えて、3食をきちんと食べましょう。



のどが渇いた時ではなく、渇く前からこまめに、水や麦茶で水分を補給しましょう。



冷たいものばかりでは、おなかが冷えて食欲がなくなります。とり過ぎないよう気をつけましょう。

## ☆☆ -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。

