

7月 食育だより

気温が高い日が続いていますが、夏本番はこれからです。こまめな水分補給などで熱中症を予防するとともに、食事をしっかりとって体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。

夏休みに気をつけたい食生活のポイント

す いぶん補給 をこまめにしよう 	て きどに 運動をしよう 	き そく正しい 生活をしよう 	な なが旬の 食べ物を食べよう 	な がら食べは やめよう
つ めたい物の とり過ぎには 注意しよう 	や しょくやお やつは食べる時 間・内容・量 を考えよう 	す すんで お手伝いをしよう 	み んなで一緒 に食べる機会を つくろう 	に ゆう製品や 小魚などでカル シウムをとろう

7月の行事&記念日 3択クイズ

7/7 セタ

Q. セタに食べる習慣がある
そうめんは、何からできている？

① 小麦粉 ② 米 ③ とうふ

7月下旬ごろ 土用の丑の日

Q. この日に食べる習慣が
あるうなぎは、どこで
たまごを産む？

① 川の上流 ② 湖 ③ 深い海

答え：セタ＝① 土用の丑の日＝③