

# 食育だより7月号

令和元年7月号  
毎月19日は、食育の日  
春日部市立武里西小学校

いよいよ夏休みに入りますね。暑い夏の間を元気に過ごすためには、早寝早起きの規則正しい生活と栄養バランスの良い食事を食べることが大切です。また、家族と一緒に食事をする機会が増えるといいですね。

な

なんでも、<sup>た</sup>食べましょう！

<sup>いちにちさんかい</sup> <sup>えいよう</sup> <sup>しょくじ</sup>  
一日三回、栄養のバランスのとれた食事をしましょう。



つ

<sup>つめ</sup>  
冷たいものは、ほどほどにしましょう。

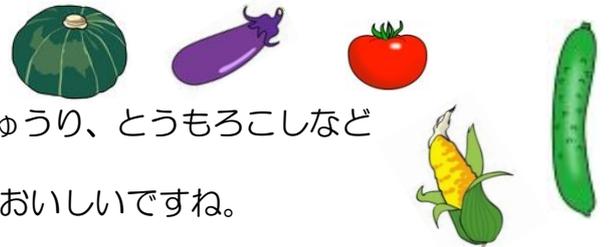


や

<sup>やさい</sup> <sup>た</sup>  
野菜をしっかり食べましょう！

トマト、ナス、ピーマン、かぼちゃ、きゅうり、とうもろこしなど

とくに、<sup>きせつ</sup> <sup>やさい</sup> <sup>えいようか</sup> <sup>たか</sup>  
季節の野菜は、栄養価が高く、おいしいですね。



す

<sup>すいぶんほきゅう</sup> <sup>じょうす</sup>  
水分補給を、上手にしましょう。



<sup>いちにち</sup> <sup>はい</sup>  
一日コップ1杯は  
<sup>ぎゅうにゅう</sup>  
牛乳をのみましょう！

み

<sup>しょくたく</sup> <sup>かこ</sup>  
みんなで食卓を囲みましょう！



# とうもろこしの皮をむきました！



1日「とうもろこし」190本のとうもろこしを使いました。1年生は、ていねいに皮をむいて、ひげもしっかり取ってくれました。むいた後は給食室へ運んでゆきました。とても甘くておいしかったです。御家庭でも、ぜひ一緒に皮をむいて、むきたてを味わってみてはいかがでしょうか。



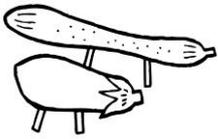
**土用の丑**

どようのうし

ことし

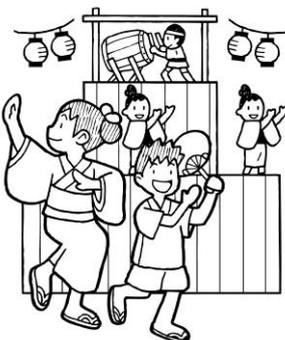
今年は、7月27日(土)

夏の土用の丑の日に、うなぎを食べる習慣は江戸時代ごろからとされています。うなぎは、ビタミン類や無機質が豊富で栄養価の高い食品ですので、夏を乗り切るために昔から食べ継がれてきました。



ぼん

**お盆**



お盆は、先祖の霊を迎えて送り出す行事で、8月13～15日(旧暦では7月13～15日)に行われます。この間に様々な行事が行われますが、みなさんがよく知っているのは、「盆踊り」「盆休み」などでしょうか。13日には、きゅうりやなすに足をつけて、馬や牛に見立てて迎え火をたきご先祖の様の霊を迎えます。三日目(または四日目)には、送り火といって、霊を送るために火をたきます。