



暑い夏、食欲がなくなったり、食生活が不規則になったりしがちです。

★夏を元気に過ごすための食生活★



元気ポイント1

・生活リズムを整え、

朝ごはんを食べよう！



元気ポイント2

・こまめに水分補給をしよう！

元気ポイント3

・間食（おやつ）は量と時間を決めて！

オリンピック パラリンピック献立



オリンピックは7月23日から、パラリンピックは8月24日から始まります。給食でも参加予定国の代表的な料理を提供しています。今月はイギリスです。

5日（月）は、イギリスの料理「フィッシュアンドチップス」です。

「フィッシュアンドチップス」は、タラなどの白身魚をあげたものに、ポテトフライをそえた、イギリスを代表する料理です。給食ではホキ（角切り）と



じゃがいもを揚げています。

イギリスについて(スポーツ競技)

イギリスはたくさんのスポーツを生み出した、スポーツの盛んな国です。イギリスではじまった競技はクリケット・ゴルフ・サッカー・ラグビー・テニス・バドミントン・クレール射撃・ダーツ・ハードル・水球・カーリングなどがあります。

また、パラリンピックが始めて行われた国もイギリスです。1948年のロンドンオリンピックから、オリンピックと同じ年にハンディキャップをもつ人々の競技が行われ始め、それがやがて、パラリンピックとなりました。



【 お知らせ 】 7月19日まで給食があります。
給食セット（エプロンや食器具）を忘れないようにお願いします。