

7月給食だより

令和3年7月
山梨県立ろう学校

日ごとに増していく蒸し暑さに、本格的な夏の訪れを感じます。マスク生活にも慣れたとはいえ、やはり暑い日はつらいですね。周りの人と距離が取れるときはマスクを外す、こまめに水分をとるなど、無理をしないようにしましょう。

さて、もうすぐ待ちに待った夏休みです。休みが続くと、ダラダラと夜ふかしをしてしまったり、寝坊して朝ごはんを食べられなかったり、生活リズムが崩れやすくなります。学校があるときと同じように、早寝・早起きを心がけて、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとることが大切です。

夏休みの食生活 気をつけたいポイント	な んでも食べて丈夫な体をつくろう	つ め(冷)たいものとり過ぎに気をつけよう
や さい(野菜)をしっかり食べよう	す いぶん(水分)補給をこまめにしよう	み んなで食事をする機会をつくろう



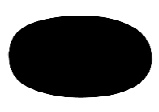
五節句の一つで、中国から伝わった織姫と彦星の伝説に、日本の「^{たなばた}棚機^めつ女」という伝説が合わさった行事です。各地で七夕祭りが開かれ、願い事を書いた短冊や七夕飾りを笹竹につるして星に祈ります。

七夕の行事食といえば「そうめん」です。そうめんは、平安時代に七夕の儀式でお供えされていた「^{さくべい}素餅」がもとになったといわれ、ちょうど麦の収穫時期であることや、織姫のつむぐ糸に見立てて食べられます。

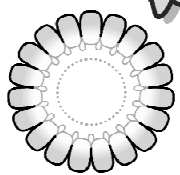


夏の食べものシルエットクイズ

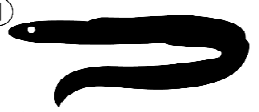
Q1 夏に美味しい野菜のシルエットです。野菜の名前をそれぞれ3つの中から選んで○でかきましょう。

①  たまねぎ ゴーヤ トマト	②  ニラ えだまめ みょうが	③  モロヘイヤ とうがん アスパラガス
--	--	---

Q2 夏に美味しい野菜の切り口です。野菜の名前を下から選んで()に書きましょう。

① 	② 	③ 
()	()	()
トウモロコシ キャベツ パプリカ アボカド スイカ オクラ		

Q3 夏に美味しい魚介類のシルエットです。魚介類の名前を下から選んで()に書きましょう。

① 	② 	③ 
()	()	()
トビウオ イカ マグロ サンマ タコ アナゴ カレイ		

こたえ
Q1=①トマト ②えだまめ ③とうがん
Q2=①パプリカ ②オクラ ③トウモロコシ **Q3**=①アナゴ ②トビウオ ③タコ