



	月	火	水	木	金
こんだて	<p>★7月7日は七夕★</p> <p>七夕は牽牛（彦星）と織女（織姫）の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。</p>			1	2
	き	あ	み	ど	り
き	あ	み	ど	り	り
5	6	7	8	9	
12	13	14	15	16	
19	20	21	<div data-bbox="1159 1591 1816 2030" data-label="Complex-Block"> <h3>夏休みがはじまります</h3> <p>待ちに待った夏休みです。長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝食を食べなかつたりしがちです。一度生活リズムがくずれてしまうと、立て直すことは大変ですので、休みに入っても今までと同じように早起きをして朝ごはんをしっかりと食べる生活を送るようにしましょう。</p> <p><b>7月22日～8月29日までの39日間 なつやすみです。楽しく元気に過ごしましょう！</b></p> <p>暑い夏も元気に乗りきりましょう！</p> </div>		
30	31				

8月	
30	31
き	あ
み	ど

### 夏休みの食生活のポイント

- 朝食をとろう  
朝食は1日の元気の源です。しっかりと食べましょう。
- 早寝や早起きをしよう  
夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。
- 冷たいものとりすぎに気をつけよう  
冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。
- 栄養バランスのよい食事をとろう  
主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。

朝食をとろう	早寝や早起きをしよう
冷たいものとりすぎに気をつけよう	栄養バランスのよい食事をとろう

※献立・材料・実施の有無は都合により変更することがあります。ご了承ください。