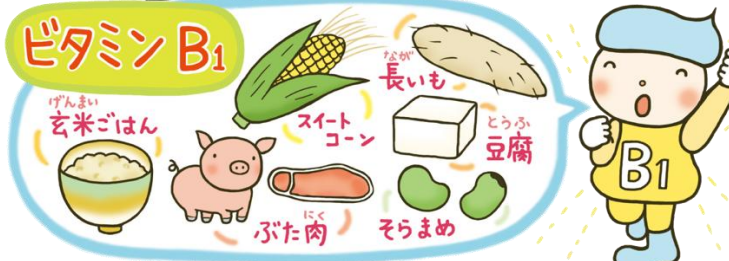
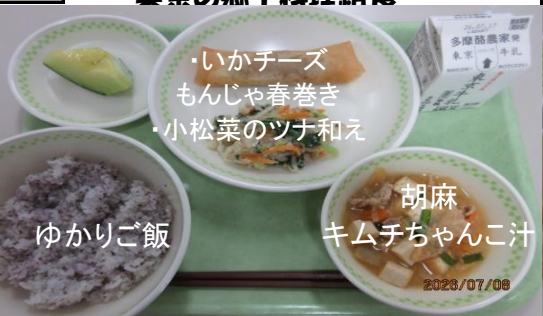
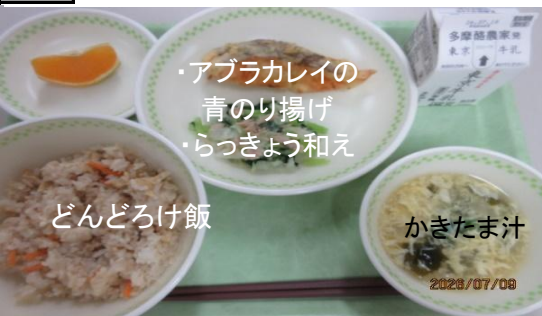
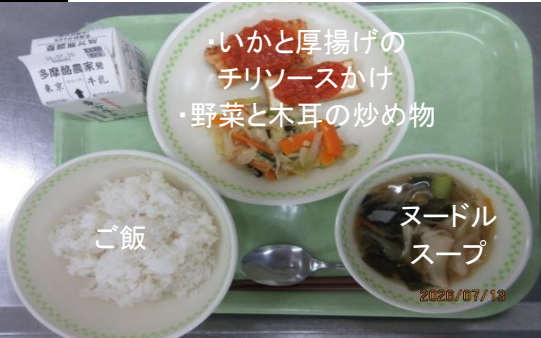
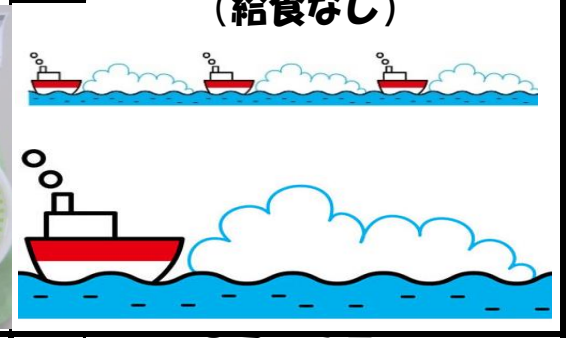


月	火	水	木	金
	大暑 今年は7月23日が大暑です。 大暑とは、一年でもっとも暑さが厳しく感じられる頃。体力を保つために鰻を食べる「土用の丑」や、各地でのお祭り、花火大会もこの期間にたくさん行われ、夏の風物詩が目白押しです。2026年の夏の土用は、7月20日から8月6日まで、土用の丑の日は7月26日です。	夏バテ注意  冷たいもの とりすぎ注意	おかずを しっかり食べる 	 はやね はやお 早寝 早起き 
		1 期末考査 (給食なし) 【ビタミンB1は糖質をエネルギーに変える働きで疲労回復を助け、夏バテによるだるさや食欲不振の改善に役立ちます。】 ビタミンB1は水溶性のビタミンで、主に炭水化物をエネルギーに変換する代謝をサポートします。これにより、体内で効率的にエネルギーが作られ、疲労感やだるさを軽減する効果が期待できます。また、脳や神経の働きを正常に保つ役割もあり、イライラや集中力低下などの夏バテ症状の緩和にも寄与します。	2 期末考査 (給食なし)  ビタミンB1 げんまい 玄米ごはん スイートコーン 長いも ぶた肉 豆腐 そばめ	3 期末考査 (給食なし)
6 期末考査 (給食なし)	7 試食会(Ⅰ・Ⅱ年 給食なし) ☆七夕給食☆	8 (Ⅱ年 給食なし) 東京の郷土料理給食	9	10
				
13 【盆迎え火】	14	15 【盆】	16 1学期給食終了	17 1学期終業式 (給食なし)
				
20 海の日	とりたいね! ビタミンB1 	水分補給を忘れずに  のどがかわく前に こまめに 水か麦茶で 朝ごはんを食べて しっかり補給	8月31日は 「野菜の日」です。 	