



梅雨が明ければ、いよいよ暑い夏がやってきます。  
 栄養・運動・休養をしっかりと、毎日の生活に気をつけながら、  
 暑さに負けない元気な体で夏を迎えましょう。



## わりきりスパゲティー

材料(4人分)

スパゲティー	300g
オリーブ油	小さじ 1
しょうゆ	大さじ 1・1/2
さとう	大さじ 1・1/2
塩	小さじ 1/2
酢	大さじ 1
大根	400g(1/2 本)
オイルツナ	160g
きざみのり	適量

- ①スパゲティーはゆでてオリーブ油をまぶす。
- ②調味料の中に、おろした大根を入れて  
まろやかになるまで煮込み、ツナを入れる。
- ③味をととのえ、スパゲティーの上に  
②をかけ、のりをのせて出来上がり！！

大根おろしをまろやかになるまで煮込むので  
 辛くはありません。  
 大根の辛みがお好きな方は、加熱せず生の  
 まま作ってもおいしいです。  
 えのきや大根葉を加えても良いです。

## 食のこゝろ わざ 瓜二つ

顔かたちなどが、見分けがつかない  
 くらい似ていること。

瓜(きゅうりなど)をたて二つに割ると、  
 両方とも同じ形をしていることから、  
 こう言われています。



学校給食費の納入にご協力をお願いいたします。  
 今月の引き落としは 7月 16日(火)です。



# 水分補給を忘れないで!

私たちの体は約70%が水分できています。体重の3%ほどの水分が失われるだけで体の機能に支障が  
 出ます。体の小さい子どもはとくに注意が必要です。

### ●おすすめは水か麦茶

一度にたくさん飲むと胃に負担が  
 かかります。のどが渇く前にこま  
 めにとるのがコツです。運動する  
 前には必ず水分をとり、運動中も  
 水分補給する時間を決めましょ  
 う。



### ●スポーツドリンクは賢く利用

運動したときなどの水分補給に  
 は効果的ですが、糖分や食塩も  
 多く含んでいます。口当たりが  
 よいからと日常的に飲むのは、  
 あまりおすすめできません。

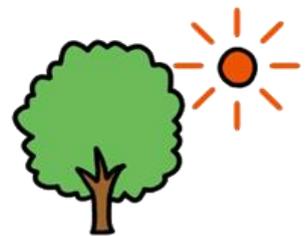


### ●ジュースはNG!

ジュースや炭酸飲料は糖分が多  
 く、飲むとのどがさらに渇きま  
 す。おやつとして量を決めコッ  
 プに注いで飲みましょう。また  
 飲みかけのペットボトルを持ち歩  
 くと、暑さで細菌が増え、食中毒  
 の原因にもなりかねません。



### ●無理は禁物!



涼しい服装をし、外出するときはぼうしをかぶりましょう。  
 疲れたら無理をせず、涼しい場所で休んでね。