



「早寝早起き朝ごはん」

運動シンボルマーク

日増しに暑さが厳しくなってきました。体調などをくずしてはいませんか？  
気温が高いと汗をたくさんかきます。汗をかいた分はしっかり水分を補給しましょう。

## こまめな水分補給で脱水を防ごう



わたしたちの体は暑さや運動などによって体温が上がると、汗をかいて体温が上がりすぎないように調整しています。



汗をかくことによって失われた水分を補給しないままですと、脱水状態になってしまいます。脱水を防ぐために、こまめに水分を補給しましょう。

\*水分補給は、普段の時は塩分などが入っていない水や麦茶を飲みましょう。

運動時はたくさん汗をかくので、塩分が入っているスポーツ飲料を飲みましょう。



## ！夏バテを防ぐ食事のポイント



<p><b>夏</b> 野菜を食べよう！</p>	<p><b>バ</b> ランスよく食べよう！</p> <p>量より質が大切です</p>	<p><b>テ</b> つぶん(鉄分)不足に注意！</p> <p>海藻 アサリ レバー 小松菜</p>
<p><b>し</b> ゃくよく(食欲)を増す工夫を！</p> <p>香味野菜や酸味で食欲アップ</p>	<p><b>な</b> っとう(納豆)、うなぎ、豚肉で疲労回復！</p> <p>ビタミンB群を多く含みます</p>	<p><b>い</b> ちよう(胃腸)に優しい食事のとり方を！</p> <p>ジュース アイス とり過ぎX</p>

### 旬の食材「ピーマン」

苦みが苦手の人もあるかもしれませんが、旬のものは甘みが少なく食べやすいです。緑黄色野菜に分類され、ビタミンCはトマトの約4倍。カロテン、ビタミンE、カリウムなども多く含まれています。



### 給食食材産地(6月分)

- 野菜…愛知、練馬区、千葉、茨城、青森、埼玉、長崎、栃木、長野、高知、群馬、山形
- 魚類…北海道、タイ、ノルウェー(国内加工品)
- 肉類…茨城、群馬、千葉、鳥取、埼玉



### 給食費の引き落としにご協力ください

7月の給食引き落としは、7月20日(水)です。