

日に日に気温が高くなってきました。体が暑さになれていないため、健康な人でも熱中症になりやすい時期です。食事や睡眠をしっかりとって体調を整え、のどが渴いたと感じる前に、こまめに水分補給をしましょう。屋外で活動するときは、なるべく日差しを避けて、適度に休憩をはさむことが大切です。

水分補給のポイント

いつ

朝起きた時、入浴の前後など。それ以外にも、すこしずつこまめに飲みましょう。



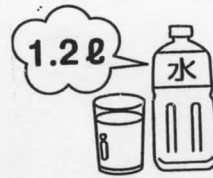
何を?

甘い飲み物ではなく、水やお茶を。



どれくら?

1日あたり 1.2ℓが目安。



運動などで大量に汗をかいたら?

汗によって減った体重の7~8割程度の水分補給に加え、塩分もとる必要があります。(塩分濃度0.1~0.2%程度のスポーツ飲料など。)



『伝統的七夕』に☆☆☆☆☆
星空を見上げて見ませんか

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「棚機つ女(たなばたつめ)」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(七夕祭りは、ひと月遅れの8月7日に行うところもあります。)

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「策餅(さくべい)」がもとになったといわれ、ちょうど麦の収穫時季であることや、織姫のつむぐ糸に見立てて食べられます。今年の「七夕」は、土曜日のため給食では、1日早いですが6日に『七夕行事食』です。『枝豆ちらし寿司』・『笹かまぼこの天ぷら』、『七夕そうめん汁』・『くだもの』です。お楽しみに!



国立天文台では、現在の7月7日が梅雨の時期にあたり、なかなか星空を見られないことから、昔の暦で7月7日に近い日を「伝統的七夕」とし“多くの人が夜空に光る星と天の川を楽しめるよう、明かりを消して星空に目を向けよう”と呼びかけています。(2018年の伝統的七夕は8月17日です。)

<7月生乳予定産地>

東京都・群馬県・山梨県・岩手県・宮城県
青森県・秋田県

<保護者の皆様へ>

7月の給食費引き落とし日は、
7月27日(金)です。

残高のご確認をお願いいたします。