



湿度の高い暑い日が続いています。疲れがとれない、食欲がわかないなど、夏バテ気味の人はいませんか？夏バテを防ぐためにも、規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事をする事が大切です。早寝・早起きをして、しっかり朝ごはんを食べ、夏も元気に過ごしましょう。

熱中症に気を付けよう！ 水分のとり方③ 択クイズ

Q1 水分は人間にとって、とても大事です。みんなのからだは、何パーセントが水分でできている？
① 約20% ② 約60% ③ 約100%

Q2 水分のとり方で正しい文章はどれ？
① のどがかわいたときにだけとる。
② 1日1回、食事のときにとる。
③ いつでも、こまめに少しずつとる。

Q3 汗をかいていないときは、何を飲めばよい？
① 水やお茶 ② スポーツドリンク ③ 炭酸飲料

Q4 汗をたくさんかいたときに飲むとよいものは？
① 水やお茶 ② スポーツドリンク ③ 炭酸飲料

Q5 運動するときの正しい水分のとり方は？
① 運動中にもこまめにとる。
② 運動後にかが飲みする。
③ 運動した1時間後にとる。

こたえ Q1=②(年代によっても違うが、体重の半分以上が水分でできている)
Q2=③(のどがかわいたときや運動に関係なく、こまめにコップ1ばいくらいの量をとる)
Q3=①(スポーツドリンクや炭酸飲料を多く飲むと、塩分や糖分のとりすぎになってしまう)
Q4=②(汗をかくと、塩分が体の外に出てしまうため、スポーツドリンクなどで塩分を補給するとよい)
Q5=①(運動中もこまめにコップ1ばいくらいの量をとる。がぶ飲みはしないようにする)

給食の前には、必ず手を洗いましょう

上手な手洗い方法

- ① 手を水でぬらし、せっけんをつけて泡立てる
- ② 手のひら、手のこう、指の間、指先、手首を順に洗う
- ③ 水でしっかりと洗い流す
- ④ 清潔なハンカチやタオルでふく

1人1回当たりの平均栄養摂取量および学校給食摂取基準

栄養素	男子					女子					食塩相当量	食塩	
	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	塩分 mg	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	塩分 mg			
今年平均	816	30.5	24.1	353	2.8	300	0.48	0.56	27	5.2	2.5		
摂取基準	830	27~41.5	18~27.7	450	4	300	0.50	0.60	30	6.5以上	3未満		

今月の献立より

3日 **夏の沖縄献立** 「じゅうしい」「ゴーヤチャンプル」「もずくスープ」



豚肉と昆布の入った炊き込みごはん、炒め物にはビタミンたっぷりのゴーヤを使用しています。また、スープのもずくは沖縄県の特産です。

7日 **七夕献立** 「あなごちらし」あなごが入った夏のちらし寿司です。



「七夕汁」 そうめんを『天の川』、おくらを『星』、人参を『短冊』に見立てたすまし汁です。

17日 **「夏野菜カレー」** 夏野菜のなす、カボチャ、ズッキーニが入った夏限定の旬のカレーライスです。

22日 **「揚げ出し豆腐のおろしだれ」**

衣をまぶした水切り豆腐をカリッと揚げて、大根おろしだれをじゅわっと染み込ませた、さっぱりヘルシーなメニューです。

【給食費・学年費の徴収にご協力をお願いします。】

第1回目の振替日は7月15日(水)、再振替日は7月30日(木)です。