

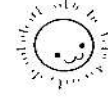


7月 給食だより

令和元年6月27日
練馬区立石神井西中学校

蒸し暑い日が多くなってきました。もう少しで待ちに待った夏休みがやってきます。夏休み中、部活動やお出かけで外に出ることもありますが、熱中症や脱水に気を付けて元気に夏休みを過ごしましょう。

～夏の水分補給はとても大切です～



人の身体は水分量と塩分量のバランスが一定に保たれています。汗をかくと水分と塩分が体内から失われるため、両方をしっかり補給することが大切です。

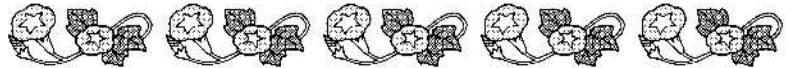
みずけつぼうせいだっすい 水欠乏性脱水

発汗や水分摂取不足によって体内の水分が不足した状態です。体温が上がったり、尿量が減少したりします。喉の乾きを感じる前に、積極的に水分をとりましょう。

けつぼうせいだっすい ナトリウム欠乏性脱水

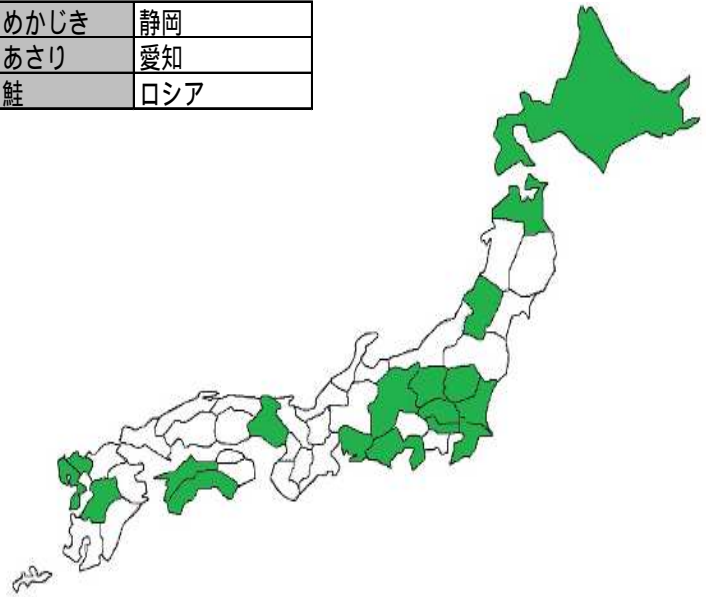
体内の塩分（ナトリウム）が大きく不足した状態です。汗をかいた後、塩分は摂取せずに水だけを補給するとおこることがあります。嘔吐や頭痛、意識障害などの症状が現れます。激しい運動のあとには、ナトリウムの含まれたスポーツドリンクや経口補水液を摂取しましょう。

6月に使用した主な食材の産地



生姜	高知	えのきたけ	長野	めかじき	静岡
にんじん	千葉	もやし	栃木	あさり	愛知
ごぼう	熊本	ニンニク	青森	鮭	ロシア
れんこん	茨城	糸みつば	静岡		
大根	千葉	ほんしめじ	長野		
なめこ	山形	セロリ	長野		
えのきたけ	長野	レモン	愛媛		
小松菜	埼玉	さつまいも	千葉		
ねぎ	茨城	さやいんげん	千葉		
白菜	長野	さば	長崎		
じゃがいも	長崎	たこ	北海道		
小玉すいか	熊本	ししゃも	アイランド		
きゅうり	群馬・埼玉	いわし	北海道		
ごぼう	熊本	えび	インドネシア		
たまねぎ	兵庫・佐賀	たら	アラスカ		

練馬産使用...キャベツ



学校給食費の納入にご協力ください！

7月は1日（月）と31日（水）の2回引き落としがあります。
残高の確認をお願いいたします。