

# 7月給食だより



早寝 早起き 朝ごはん  
「早寝早起き朝ごはん」  
運動シンボルマーク

梅雨あけまで、雨が降ったりやんだりの日が続いていますが、天気の良い日は、外で元気よく体を動かしましょう。体を動かすと、汗をたくさんかくので、体の水分が失われてしまいます。のどがかわく前にこまめな水分補給を心がけましょう。

## いつもの水分補給は 水か麦茶にしましょう

いつもの水分補給に、甘い飲み物を飲んでいませんか？甘い飲み物を飲みすぎると、糖分をとりすぎたり、満腹感が生まれて食事がおろそかになってしまったり、栄養のバランスが崩れて体が疲れやすくなったりしてしまいます。普段は水や麦茶などで水分をとる習慣をつけましょう。

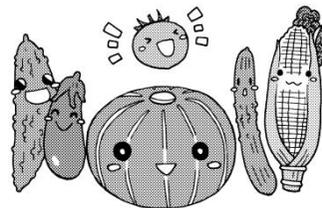


## 運動をする時の 水分補給

運動をする時は普通の時よりもこまめに水分補給をすることが大切です。これは、運動によって体の中の熱を出すために大量の汗をかくからです。そこで水分補給を怠ると熱中症を引き起こしてしまう場合があります。汗の中には微量の無機質などが含まれているので、活動に合わせてスポーツドリンクなども取り入れ、正しい水分補給をしましょう。

## 今が旬の夏野菜を食べよう

夏が旬の野菜といえばトマト、きゅうり、なす、ピーマン、かぼちゃ、オクラ、えだまめ、とうもろこし、にがうりなどたくさんあります。夏の日差しをたっぷりと浴びて育った夏野菜は、ビタミンが豊富です。また、トマト、きゅうり、なすなどには、体を冷やす効果があったり、水分補給にもなります。おいしい夏野菜をたくさん食べて夏を元気にすごしましょう。



### 夏バテ予防には、栄養と休養が大切です。

暑さが一段と厳しくなってきました。この時期は、急な気温や湿度の変化から体内のバランスが乱れ、体調を崩しやすくなります。そんな夏バテを防ぐためには、バランスの良い食事と栄養をしっかりとって、十分に休養することが大切です。夏バテを防いで、元気に夏休みを迎えたいですね。

### こんな症状があったら、夏バテかも…



体がだるくて、朝起きるのがつらい。

授業中にボーッとしてしまう。勉強に集中できない。

ほ〜っ



### いらぬい



食欲がわかない。

おなごの調子が悪い。



### 夏バテを防ぐ・治すためには…

バランス良く食べる。



冷たい物を取り過ぎない。

水分補給をこまめに  
する。



冷房の設定温度に  
気をつける。

### \* 保護者の皆さまへ \*

学校給食費の徴収に御協力をお願いします。今月の振替日は7月5日（水）です。前日までに御入金ください。なお、夏休み中ですが、8月7日（月）も給食費の引き落としがありますので、よろしくをお願いします。

＜給食費の引き落としができなかった場合の支払い方についての訂正＞

平成29年4月17日に配布しました「平成29年度学校給食費についてのお知らせ」で「現金を事務室まで」とお知らせしましたが、「口座に入金してください」となります。よろしくをお願いします。訂正し、お詫び申し上げます。