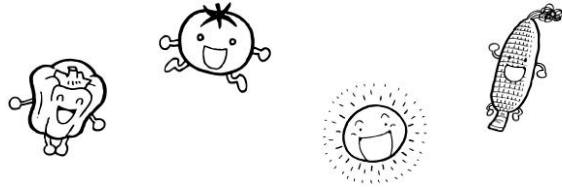


＊給食だより＊



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

蒸し暑い日が多くなってきました。まだ、暑さに慣れていない時期でもありますので、熱中症などに、十分注意していきましょう。

体の中の大半は水分です！

体の中にある水分は、約60～70%といわれています。これらの水分は体液として非常に重要な役割を果たしています。成人では、体重の約2%の水分が失われると体温の上昇がはじまります。また、3%の減少で運動能力の低下も見られますので、人間にとって水分はとても大切なのです。



ふつうの時と汗をたくさんかいた時の

水分補給方法

普段の水分補給は、水や麦茶などで十分です。また飲み方は、のどがかわいてからでは遅いので、のどがかわく前に飲むことが重要です。運動などで汗をたくさんかく場合は、ナトリウムなどが失われるので、薄めたスポーツドリンクや、ミネラル類などを補給できる飲料がおすすめです。



清涼飲料水の飲みすぎに注意！



冷たい清涼飲料水は、実際より甘さを感じにくくなるので飲みすぎてしまいがちです。炭酸飲料や甘いジュースなどには、約10%の糖分が入っているものもあります。500mlで50g(スティックシュガー約17本分)くらいの糖分を摂取してしまうことになるので、飲みすぎには十分注意しましょう。



今月の献立より

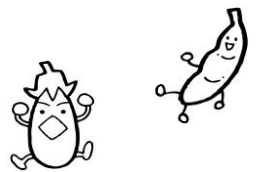


7日(火) 七夕献立です。「夏ちらし」「そうめん汁」を作ります。

夏ちらしは、あなごと枝豆、そうめん汁には、そうめんとおくらを使い星空をイメージして作ります。

29日(金) 今月のカレーライスは、夏野菜(なす、ピーマン、南瓜、生トマト、いんげん)たっぷり使った「夏野菜カレーライス」を作ります。

※ 7月も新型コロナウイルス感染予防対策に取り組みながらの給食です。食器は2点とし、配膳の手間を減らしています。引き続きいねいな手洗いをして給食準備をしましょう！



学校給食費の支払にご協力をお願いいたします。前日までに口座へご入金をお願いいたします。

7月の引き落とし日は 7月10日(金) です。

夏休み中、8月の引き落としがありますのでご注意ください。

8月の引き落とし日は 8月11日(火) です。

よろしくお願いいたします。