

7月給食だより

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。暑くなると食欲もおとろえがちですが、一日3回の食事をしっかりとって暑さに負けない体をつくりましょう。

夏の食生活、こんなところに気をつけて!

朝ごはんをしっかりと食べよう!

一日のスタートになる大事な食事です

こまめな水分補給を心がけよう!

ふだんは甘くない水や麦茶を水分をとるようにしましょう

夏野菜をたっぷり食べる!

ビタミンやミネラルがいっぱいです

肉や魚など主菜のおかずをしっかりと食べる!

冷たい麺やサラダだけにならないようにおかずも食べましょう

冷房のかけすぎ注意!

体を冷やしすぎないように、扇風機もうまく使しましょう

夏野菜レンジャー参上

夏野菜をしっかりと食べて、元気に暑い夏を乗り切りましょう。



暑い夏、こまめに水分補給を

汗をたくさんかく夏は、水分の補給が欠かせません。この時季とくに心配される熱中症を防ぐためには、のどが渇く前にこまめに水分補給することが大切です。

ポイント

- のどが渇く前にこまめに飲む
- 普段は糖分などが入っていない水か麦茶を飲み、たくさん運動をした後はスポーツドリンクなどを活用する
- 食事からの水分も補給するために、朝・昼・夕の食事をちゃんと食べる

給食室から!

4月から1学期の学校給食へのご協力ありがとうございました。

1学期の給食は7月16日(木)まで、また休み明けの給食は8月26日(水)から始まる予定です。

