

# 給食だより 7月

永山西小学校

だんだんと日差しが強<sup>つよ</sup>く、気温や湿度も高<sup>たか</sup>くなって、じめじめとした季節<sup>きせつ</sup>がやってきました。この時期<sup>じき</sup>は熱中症<sup>ねつちゅうしょう</sup>や夏<sup>なつ</sup>ばてが心配<sup>しんぱい</sup>です。熱中症<sup>ねつちゅうしょう</sup>や夏<sup>なつ</sup>ばての予防<sup>よぼう</sup>のためにも、水分<sup>すいぶん</sup>や食<sup>しょく</sup>事をしっかりととり、暑い夏<sup>あつなつ</sup>を元<sup>げん</sup>気にすごしましょう。



## し っ か り 食 べ て 夏 ば て 予 防 !

夏<sup>なつ</sup>は、そうめんなどのめんだけ<sup>めんだけ</sup>を食べ<sup>た</sup>べる機会<sup>きかい</sup>が、多<sup>おほ</sup>くなっていませんか？ 暑い時<sup>あついとき</sup>こそ、栄養<sup>えいよう</sup>バ<sup>た</sup>ランスよく食<sup>た</sup>べることが大切<sup>たいせつ</sup>です。

めん類<sup>めんるい</sup>には、卵<sup>たまご</sup>やハム、野菜<sup>やさい</sup>などでたんぱく質<sup>たんぱくしつ</sup>やビタミン<sup>びたみん</sup>などを補<sup>おま</sup>うようにしまし<sup>ま</sup>しょう。



月	火	水	木	金
				《1》  きゅうよく 給食なし
《4》 麦 <sup>むぎ</sup> ごはん 牛乳 <sup>ぎゅうにゅう</sup>  ハヤシライス 福神漬 <sup>ふくしんづけ</sup> ゼリーあわせ	《5》 ごはん 牛乳 <sup>ぎゅうにゅう</sup>  チャップスイ さばしょうが焼き	《6》 ごはん 牛乳 <sup>ぎゅうにゅう</sup>  みそちゃんこ汁 <sup>じゅう</sup> 五目きんぴら グレープフルーツ	《7》 ナン 牛乳 <sup>ぎゅうにゅう</sup>  チキン&たまごカレー フライドポテト ミニトマト	《8》 ごはん 牛乳 <sup>ぎゅうにゅう</sup> バック <sup>しゅうゆ</sup> 醤油 だいこんの照 <sup>て</sup> り煮 <sup>に</sup> サクサクフライ <sup>しるみ</sup> (白身) シークワーサーゼリー
《11》 麦 <sup>むぎ</sup> ごはん 牛乳 <sup>ぎゅうにゅう</sup>  ほたてカレー 福神漬 <sup>ふくしんづけ</sup> フルーツあわせ (ピーチ)	《12》 こめこしょう 米粉 <sup>こめこ</sup> バターパン 牛乳 <sup>ぎゅうにゅう</sup>  ラタトゥースパゲティ チキンナゲット バナナ	《13》 ごはん 牛乳 <sup>ぎゅうにゅう</sup>  みそ汁 (たまご・油揚 <sup>あぶらあ</sup> げ) 豚 <sup>た</sup> 丼 <sup>どん</sup> オレンジ	《14》 食 <sup>しょく</sup> パン 牛乳 <sup>ぎゅうにゅう</sup> メープルジャム ピリカラ春雨 <sup>はるきめ</sup> スープ かぼちゃコロック キャベツソテー	《15》 ごはん 牛乳 <sup>ぎゅうにゅう</sup>  スタミナ黒 <sup>くろ</sup> ごま豆腐 <sup>どうふ</sup> 刻 <sup>きざ</sup> みダイコンのパリパリ あえ
《18》  うみ 海 <sup>うみ</sup> の白 <sup>しろ</sup>	《19》 ごはん 牛乳 <sup>ぎゅうにゅう</sup>  スーラント <sup>ん</sup> 焼きぎょうざ バック <sup>しゅうゆ</sup> 醤油	《20》 ごはん 牛乳 <sup>ぎゅうにゅう</sup>  シーフード豆腐 <sup>どうふ</sup> (カレー) しお 塩 <sup>しお</sup> こんぶナムル	《21》 こめこ 米粉 <sup>こめこ</sup> コッペパン 牛乳 <sup>ぎゅうにゅう</sup>  ベーコンスープ えびケチャップあえ バナナ	《22》 ごはん 野菜 <sup>やさい</sup> ジュース しらたま <sup>しらたま</sup> 玉 <sup>たま</sup> チゲ チンジャオロースー

### のどがかわく前<sup>まえ</sup>に 水分<sup>すいぶん</sup>補給<sup>ほきゅう</sup>はこまめにしよう!



のどがかわいている時<sup>とき</sup>は、すでに水分<sup>すいぶん</sup>が不足<sup>ふそく</sup>しているといわれています。わたしたちは体温<sup>たいおん</sup>が高<sup>たか</sup>くなると、汗<sup>あせ</sup>をか<sup>あ</sup>くことで熱<sup>ねつ</sup>を逃<sup>に</sup>がして調<sup>てい</sup>節<sup>せつ</sup>します。水分<sup>すいぶん</sup>不足<sup>ふそく</sup>はその調<sup>てい</sup>節<sup>せつ</sup>する力<sup>ちから</sup>を働<sup>はたら</sup>きに<sup>く</sup>くしてしま<sup>ま</sup>います。水分<sup>すいぶん</sup>は少<sup>すく</sup>しずつこまめにとりま<sup>ま</sup>しょう。