

# 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>や夏ばて<sup>なつばい</sup>が心配<sup>しんぱい</sup>です。熱中症<sup>ねつちゅうしょう</sup>や夏ばて<sup>なつばい</sup>の予防<sup>よぼう</sup>のためにも、水分<sup>すいぶん</sup>や食事<sup>しょくじ</sup>をしっかりととり、暑い夏<sup>あつなつ</sup>を元氣<sup>げんき</sup>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>バランスよく食べ<sup>た</sup>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>おまな</sup>うようにしましょう。



月	火	水	木	金
				《1》 給食なし
《4》 麦ごはん 牛乳 ハヤシライス 福神漬 ゼリーあわせ	《5》 ごはん 牛乳 チャップスイ さばしょうが焼き	《6》 ごはん 牛乳 みそちゃんこ汁 五目きんぴら グレープフルーツ	《7》 ナン 牛乳 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 バック醤油 だいこんの照り煮 サクサクフライ(白身) シークワーサーゼリー
《11》 麦ごはん 牛乳 ほたてカレー 福神漬 フルーツあわせ(ピーチ)	《12》 こめこしょう 米粉小バターパン 牛乳 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 みそ汁(たまご・油揚げ) 豚丼 オレンジ	《14》 食パン 牛乳 メープルジャム ピリカラ春雨スープ かぼちゃコロッケ キャベツソテー	《15》 ごはん 牛乳 スタミナ黒ごま豆腐 刻みダイコンのパリパリ あえ
《18》 海の白	《19》 ごはん 牛乳 スーラント 焼きぎょうざ バック醤油	《20》 ごはん 牛乳 シーフード豆腐(カレー) 塩こんぶナムル	《21》 こめこ 米粉コッペパン 牛乳 ベーコンスープ えびケチャップあえ バナナ	《22》 ごはん 野菜ジュース 白玉チゲ チンジャオロースー

### のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう!



のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。