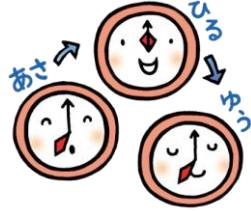


夏の食生活こんなところに気をつけて！

1. 朝・昼・夕 3食きちんと食べよう！

1日3回の食事は生活のリズムを整えるのに大事な働きをします。特に朝ごはんは1日を元気に始めるための大切な食事です。また、ご飯やみそ汁からも暑い夏には欠かせない水分補給ができます。*

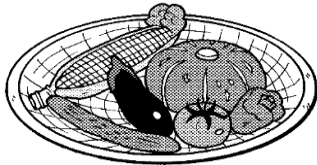


2. こまめに水分補給をこころがけよう！

暑い夏は汗を多くかくので体から水分が失われ、脱水症状などを引き起こしやすくなります。のどが渴いた時ではなく、かわく前からこまめに水や麦茶をとりましょう。



3. 夏野菜をたくさん食べよう！



太陽をたっぷりあびた夏の野菜や果物にはビタミン類やミネラルだけでなく、水分も多く含まれているので水分補給にもなります。またトマト、きゅうり、なすなどには体を冷やす効果もあります。

4. 冷たいものをとりすぎない

冷たいジュースやアイスなどをとりすぎるとおなか冷えて胃腸の活動を低下させます。胃腸の活動が低下すると食欲がなくなり、夏バテの原因にもなります。



お知らせ

給食は夏休み前日の7月19日まで実施します。給食当番になっていた児童は 白衣と袋を洗濯、アイロンをかけて夏休み明けに持ってきてください。夏休み明けの給食は8月31日(木)から始まります。

8月31日(木) オリジナルメニューのお知らせ

夏休み明けの給食です。

ごはん 牛乳 豚肉のごままぶし みそ汁 桃ゼリー

豚肉	30g	炒りごま	6g
ごぼう	15g	しょうゆ	5.5g
にんじん	10g	砂糖	2g
こまつな	8g	みりん	1g
しょうが	1.2g	酒	2g
つきこんにやく	20g		

木綿豆腐	10g
じゃがいも	15g
たまねぎ	25g
えのきだけ	5g
わかめ(生)	1.5g
淡色辛みそ	6g
赤色辛みそ	2g
削り節	1.5g

国産の桃果汁を使用しています。
(乳・卵不使用です。)