



のどが渴く前に水分補給をしましょう！

暑くなってくると、体内の温度を下げるために大量の汗をかきます。正しい水分補給を行って、熱中症や脱水症を防ぎましょう。人の体の60%以上は水分です。体重の3%ほどの水分が失われるだけで、体の機能に支障が出ると言われています。「のどが渴いた」と感じたときはすでに体の水分は不足しています。のどが渴く前に飲むことが大切です。

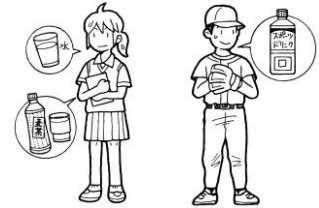
★少しずつこまめに飲みましょう

一度にたくさん飲むと、胃腸に負担がかかります。そして食欲がなくなり、食事が食べられなくなります。少しずつこまめに水分補給をしましょう。



★糖分の摂りすぎに注意しましょう

糖分の多い飲み物は肥満やむし歯の原因になるので注意しましょう。糖分の多いジュースや炭酸飲料では、体内の水分補給を逆に妨げてしまいます。普段は水やお茶で、大量に汗をかいたような場合はスポーツドリンクで、と上手に使分けましょう。



～今月の注目のメニュー～

☆半夏生にちなんだメニュー（2日）…半夏生とは、夏至の日から数えて11日目のことで、今年7月1日。農家にとっては大切な節目の日です。半夏の日には、「半夏のはげ団子」といって、新小麦粉で作った団子とあんこをあわせたものを食べて、労をねぎらいました。給食では、半夏のはげ団子に見立てて、白玉団子に手作りあんこをまぶし、登場します！

☆七夕にちなんだメニュー（7日）…7月7日は七夕。それにちなんで、ふしめん汁に、星の形をしたかまぼこが入っています。

☆ハッピーバースデー給食（17日）…7月生まれのみなさんおめでとうございます！！

日	曜日	主食	牛乳	おかず
1	水	小型コッペパン	○	夏野菜スパゲッティ すいか入りフルーツポンチ
2	木	たこめし	○	焼きししゃも 切り干し大根の酢の物 半夏団子
3	金	発芽玄米入りごはん	○	焼き豆腐の中華煮 ツナとキャベツの卵とじ
6	月	コッペパン	○	さけのバジルパン粉焼き グリーンサラダ トマトと卵のスープ
7	火	麦入りごはん	○	さばの南部焼き きゅうりと油あげのすの物 ふしめん汁
8	水	キャロットパン	○	ツナサラダ ミネストローネ
9	木	麦入りごはん	○	じゃがいものそぼろ煮 ゴーヤチャンプルー のり佃煮
10	金	沖縄風炊き込みごはん	○	中華風すの物 もずくスープ シークワーサーゼリー
13	月	コッペパン	○	鶏肉とナッツのマーマレードソースかけ2 コーンサラダ 野菜スープ
14	火	ごはん	○	小あじの南蛮漬け2 いそか和え 夏野菜のみそ汁 ぶりかけ
15	水	コッペパン	○	じゃがいものチーズ焼き 五色サラダ 冬瓜と肉団子のスープ
16	木	親子丼1	○	すみそ和え キウイフルーツ(ゴールド)
17	金	夏野菜カレー	○	アスパラとトマトのサラダ 福神漬 ブルーベリークレープ
20	月	黒糖パン	○	じゃがいものソテー コンソメスープ アイスパイン
21	火	麦入りごはん	○	なす入りマーボー豆腐 こまつなのごまドレッシング和え
22	水	コッペパン	○	鶏肉と豆のカレー煮 元気になるサラダ
27	月	レーズンパン	○	ソーセージとじゃがいもの煮こみ 海藻サラダ
28	火	えだ豆じゃこごはん	○	高野どうふのたまごとじ きゅうりの土佐漬け
29	水	コッペパン	○	チリコンカーン きのこと豆腐のソテー
30	木	キムチごはん	○	ナムル1 トック入りわかめスープ
31	金	ポークハヤシライス	○	イタリアンサラダ ヨーグルト