



給食だより7月



月	火	水	木	金
7月2日	7月3日	7月4日	7月5日	7月6日
むぎごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あじの南蛮漬け いそかあ 磯香和え なすのみそ汁 れいとう 冷凍みかん	こくとう 黒糖パン ぎゅうにゅう 牛乳 マカロニグラタン トマトサラダ コンソメスープ	キムチチャーハン ぎゅうにゅう 牛乳 いりこ あ 揚げぎょうざ きほだいこんちゅうか 切り干し大根の中華サラダ はるさめ 春雨スープ	むぎごはん ぎゅうにゅう 牛乳 や 焼きししゃも スタミナ納豆 かぼちゃのみそ汁	たなばたこんだて <七夕献立> えだまめ 枝豆ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 にくて とり肉の照り焼き あ ごま和え そうめんじる たなばた 七夕ゼリー
7月9日	7月10日	7月11日	7月12日	7月13日
むぎごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ミンチカツ いろいろ和え たいだんご 鯛団子のみそ汁	ツナマヨトースト ぎゅうにゅう 牛乳 もやしのカレーサラダ キャベツのスープ煮	むぎごはん ぎゅうにゅう 牛乳 きびなごのから揚げ あまずあ 甘酢和え かきたま汁	もずく丼 ぎゅうにゅう 牛乳 いりこ かぼちゃのチーズ焼き きゅうりのごま油炒め	むぎごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばのしょうがや 生姜焼き オクラのおかか和え じゃがいものみそ汁
7月16日	7月17日	7月18日	7月19日	7月20日
 うみひ 海の日	れいめん 冷麺(たれ) ぎゅうにゅう 牛乳 しろみざかな 白身魚のチリソース和え モロヘイヤのサラダ	なつやさい 夏野菜カレー ぎゅうにゅう 牛乳 いりこ えだまめ 枝豆サラダ すいか	むぎごはん ぎゅうにゅう 牛乳 たちうお 太刀魚のから揚げ かいそう 海藻サラダ とうふ 豆腐のみそ汁	むぎごはん ぎゅうにゅう 牛乳 わふう 和風ハンバーグ ちくさあ 干草和え ちゅうか 中華スープ

朝ごはんを食べて 熱中症を防ごう!

学校では、気温がグンっと上がった日のお昼前後に、頭痛やだるさ等の熱中症のような症状をうったえる人がいます。

熱中症予防のために、「こまめに水分補給」はみなさん、よく知っておられると思います。他にも、外に出る時ぼうしをかぶる、涼しい場所で休憩すること等も熱中症対策の一つです。

その他に、「**しっかり朝ごはんを食べる**」ことも予防になります!

熱中症は体の水分不足の他にも、塩分不足でも引き起こされます。食事をしっかりとっていただければ、水分も塩分も身体に補給することができます。しっかりと朝ごはんを食べて夏を元気にすごしましょう!

牛乳(200ml)

水分 180ml

ごはん(200g)

水分 120ml

みそ汁(150g)

水分 150ml

みそ汁 1杯の塩分量は、
経口補水液500ml(OS-1等)
と同じくらい!
朝食をとると、水分も塩分も
経口補水液500mlを飲む
のと同じくらい補えます!!