

7月 給食たより

令和5年7月号
愛川町立田代小学校



梅雨が明けるといよいよ暑さも本格化してきます。暑くなると食欲がなくなったり、食生活が不規則になったりしがちです。熱中症や夏バテ予防をしながら7月も元気にすごしましょう。



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。

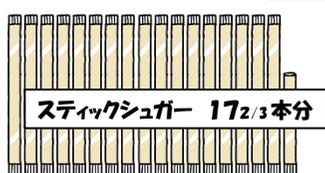
水分補給は何を飲む？

普段の水分補給は、水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なので、スポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。ただし、清涼飲料は糖分が多く水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになるので注意が必要です。

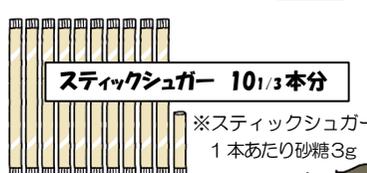


チェック！ 飲み物の砂糖の量

ジュース（果実飲料）500ml/砂糖相当量約**53g**



スポーツドリンク 500ml/砂糖相当量約**31g**



ジュース（果実飲料）やスポーツドリンクなどをたくさん飲むと、糖分の摂りすぎになります。普段の水分補給は、水か麦茶にしましょう。



毎月19日は
食育の日

～国語の教科書を給食で味わおう～ 7月11日(火)

今年度の食育の日は、「国語の教科書を給食で味わおう」をテーマにした献立を紹介しします。7月は、中学校2年生で学ぶ「盆土産」にちなんで、えびフライが登場します。お楽しみに！



土用の丑の日

今年の土用の丑の日は、7月30日です。この日は、「暑い時期を乗り越える！」という意味でうなぎや梅干しなど「う」のつくものを食べる習慣があります。うなぎには、ビタミンAやビタミンB類が多く含まれており、疲労回復や食欲増進にぴったりです。夏バテしやすい季節こそ、しっかり食べて元気な体をつくりましょう。

うのつく食べ物



七夕

七夕は7月7日の夜、一年に一度だけ会うことが許された織姫と彦星の中国の伝説から生まれた行事です。この日は、願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。給食でも、七夕メニューが登場するので、楽しみにしててください！



●献立変更のお知らせ●

7月8日(土) 土曜授業のため、7月10日(月)の予定献立を一部変更して提供します。マーラーカオ→ピザ蒸しパンに変更します。配布献立表と内容が異なりますのでご了承ください。



7月分の給食費引き落とし日は、**7月5日(水)**です。金額は1か月4,100円+手数料10円です。口座引き落としが確実にできるよう、残高の確認をお願いいたします。

