7月 給食だより

令和６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。暑くなってく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！

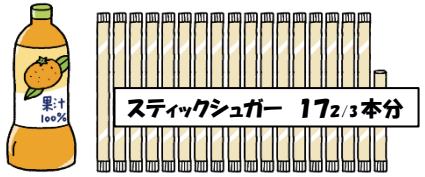
のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

水分補給は何を飲む？

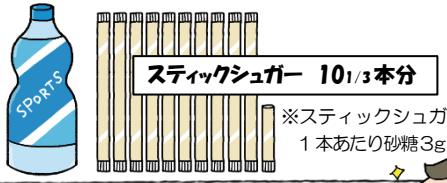
普段の水分補給は、水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なので、スポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。ただし、清涼飲料は糖分が多く水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになるので注意が必要です。

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



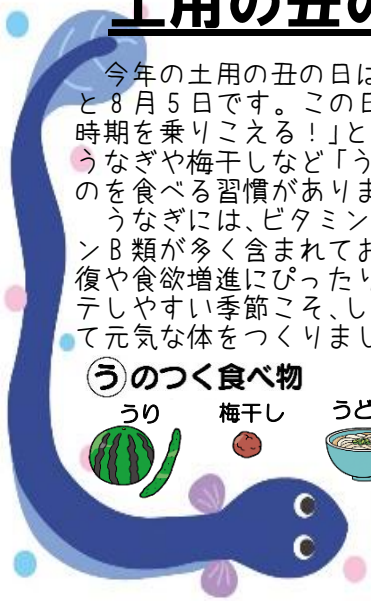
※スティックシュガー
１本あたり砂糖3g

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 テーマ ～我が校のリクエスト献立を考えよう～

今年度の食育の日は、**「我が校のリクエスト献立を考えよう」**です。
７月は**菅原小学校のリクエスト献立**が９日(火)に登場します。
どんな献立が登場するかな？みなさんお楽しみに♪

土用の丑の日（どようのうしのひ）



今年の土用の丑の日は、7月24日と8月5日です。この日は、「暑い時期を乗りこえる！」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（たなばた）

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、楽しみにしていてください！

７月分の給食費引き落とし日は、７月５日（金）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。

※７月学校給食予定献立表の日付に誤りがありました。
【誤】　９日（月）　⇒　【正】　８日（月）