

2024年 7月 きゅうしょくだより

ぎゅうにゅうは まいにち
1本(200cc)ずつつきます。

こかげつ きゅうしょく もくひょう
今月の給食の目標

あつ ま しょくじ
暑さに負けない食事をしよう

青木小学校
文責 中村理加

水分補給で
熱中症を
防ごう



熱中症とは日射病や熱射病のことをいいます。軽度のものから命の危険にさらされる状態まで、さまざまです。予防するためには、ほげ適度な水分補給をすることが欠かせません。特に激しい運動や、炎天下の中にある場所などは、こまめに摂取するようにしましょう。

ふつうの時と汗をたくさんかいた時の



普段の水分補給は、水や麦茶などで十分です。また飲み方は、のどがかわいてからでは遅いので、のどがかわく前に飲むことが重要です。運動などで汗をたくさんかく場合は、ナトリウムなどが失われるので、薄めたスポーツドリンクや、ミネラルなどを補給できる飲料がおすすめです。



1日(月)

- ・ごはん
- ・さんしょくあげに
- ・はくさいづけ
- たまごとコーンのスープ

2日(火)

- ・アップルパン
- ・とうふのグラタン
- ・ミネストローネ
- ・パンネのサラダ

3日(水)

- ・ごはん
- ・ささかまのいそべあげ
- ・だいこんの
- ゆうぜんづけ
- ・そうめんじる
- てづくりたなばたゼリー

たなばたの
こんだて

4日(木)

- ・コッペパン
- ・パンネの
- トマトに
- ・かいそうサラダ
- ・マメッコチャウダー

5日(金)

- ・おやこどん
- ・じゃがいもの
- カレーきんぴら
- ・とうふのみそじる

8日(月)

- ・ちゅうかおこわ
- ・セサミフィッシュ
- ・かふうサラダ
- ・マーボーどうふ

9日(火)

- ・コッペパン
- ・ホキのハーブ
- ばんこやき
- ・いとかんてん
- サラダ

3年生保護者
試食会

10日(水)

- ・ビビンバ
- ・わかめスープ
- ・くだもの

11日(木)

- ・ホットドッグ
- ・なまちくわの
- マリネ
- ・ワンタンじる

12日(金)

- ・ごはん
- ・なつやさいのカレー
- ・フライビーンズ
- ・ふくじんあえ

16日(火)

- ・まるパン
- ・ズッキーニの
- ツナソースやき
- ・チキンマカロニ
- サラダ
- ・フルーツポンチ

17日(水)

- ・チキンライス
- ・カリカリポテト
- ・かみかみ
- だいこんサラダ
- ・はくさいスープ

18日(木)

- ・スパゲティ
- ボンゴレ
- ・スパイシーチキン
- ・だいずのサラダ

19日(金)

- ・ごはん
- ・あつあげの
- にんじんみそかけ
- ・わかめときゅうりの
- すのもの
- ・じゃがぶたキムチ
- ・ゆでとうもろこし

22日(月)

- ・わかめごはん
- とりにくのからあげ
- ・はるさめサラダ
- ・ABCスープ
- ・れいとうみかん

5年生
リクエスト

23日(火)

- ・コッペパン
- ・トマトチーズオムレツ
- ・かぼちゃサラダ
- ・レタスのスープ

24日(水)

- ・ぶたキムチどん
- ・きゅうりと
- トマトのサラダ
- ・みそけんちんじる
- ・てづくり
- オレンジゼリー

土用うの日の
こんだて

今月の地場産物
こめ、くろまい、
たまねぎ、きくら
げ
とうもろこし

1年生にとうもろこしの皮むきをしてもらいます。よろしくお願ひします♪

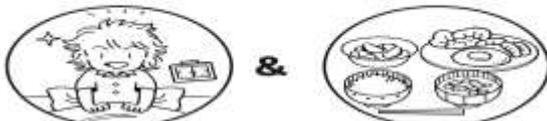
☆献立は都合により、変わることがあります。

あつ

夏に負けないで 元気に過ごそう ≡3

元気ポイント1

まずは早起き & 朝ごはん



元気にすごすためには、早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。また、生活リズムをととのえるために毎日続けることが重要です。まずはこの2つをしっかり守るようにしましょう。



朝寝坊も朝ごはんめきては...
1日のスタートが遅いと、生活リズムがくずれるので気をつけましょう。



元気ポイント2

上手に水分補給をしよう!

汗を多くかく夏場は上手な水分補給が必要です。冷房がきいた室内では水や麦茶で十分でしょう。一方、外遊びや運動の時には、事前や途中でこまめに水分補給することが大切です。また、汗をたくさんかく時はミネラルを補給するために、スポーツドリンクを薄めて飲むなどの工夫も必要です。

元気ポイント3

間食は時間と量を決めて!

間食を食べ続けていると、三度の食事が食べられなくなったり、夏ばての原因になってしまいます。間食は時間と量を決め、食べ終わったら前みがきをさせて、だらだら食べ続けないようにしましょう。

イントを探ってみましょう。