

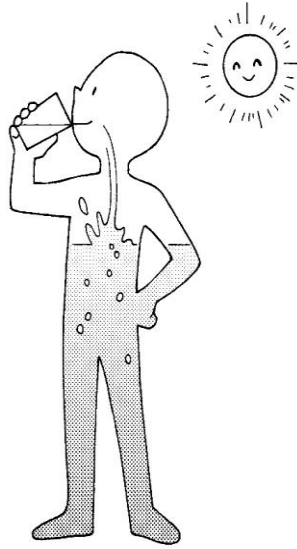


暑い日が続いています。暑さに負けないためには、朝ごはんをはじめ、1日三食を規則正しく食べ、いろいろな食べ物からバランスよく栄養をとるようにしましょう。夏は汗をたくさんかくので、こまめな水分補給も大切です。元気に楽しい夏を過ごしましょう。

大切な夏の水分補給

わたしたちの体は、成人で体重の約60%を水分が占めていますが、2%以上を脱水すると、体温を調節する機能や運動機能が低下してしまいます。

夏は知らず知らずのうちに汗をかいているので、のどがかわく前にこまめな水分補給を心がけることが大切です。また、食事からも水分は補給されるので、3食をきちんととるようにしましょう。

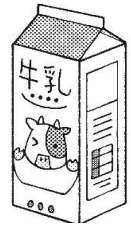


水分補給に何を飲む？

ふだんの水分補給には、水や麦茶を飲むようにします。運動などで汗を多くかく時は、塩分も補給できるスポーツドリンクなどを飲むとよいでしょう。ジュースは糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとり過ぎになるので注意します。

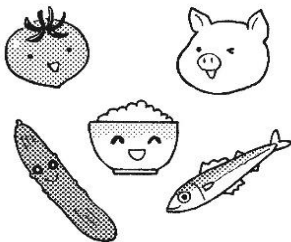
休みの日も牛乳

給食のない日は、ある日にくらべてカルシウムの摂取量が不足します。休みの日にも、食事や間食などと一緒になら牛乳を飲むようにしましょう。



元気に過ごす食生活のポイント

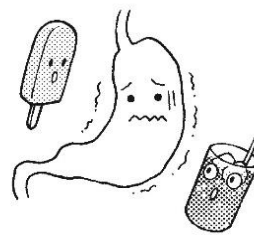
バランスよく 三食食べよう



こまめな 水分補給



冷たいものの とり過ぎ注意



夏休み中も、栄養バランスのよい食事を三食とり、こまめに水分補給をするようにします。また、冷たいものをとり過ぎないようにして、常温のものや温かいものもとみましょう。

和食の日

今月の和食の日は、7日の七夕に合わせた献立です。七夕は季節の節目となる「五節句」のひとつで、この日は天の川に見立てたそうめんを食べる風習があります。これはそうめんの原型になった「素餅（さくべい）」が、平安時代に七夕の儀式でお供えされたことになみまします。

給食ではそうめんや星形の食材を使用し、七夕をイメージした献立にしました。当日をお楽しみに！！



セレクト給食

給食委員会の活動のひとつとして、7/20にセレクト給食を行います。今回はゼリーのセレクトで3種類から選びました。結果は・・・

りんごゼリー 25人
カルピスゼリー 41人
サイダーゼリー 104人



サイダーゼリーが一番人気でした！

どのゼリーにもパイン缶を入れる予定です。自分の選んだゼリーを覚えておき、スムーズに配膳できるようにしましょう。

やってみよう

家庭の仕事ビンゴ

買い物	調理	食後の後片づけ
洗濯物を干す		洗濯物をたたむ
部屋のそうじ	風呂のそうじ	ごみを分別して捨てる

自分にできる家庭の仕事をやってみましょう。仕事ができたらビンゴの枠に色を塗ります。初めての仕事は、手順を調べたり家族に教えてもらったりして覚えられます。できることを増やすために、経験したことのない仕事にも挑戦して、縦横ななめをそろえましょう。

真ん中は、自分で仕事を考えて記入しよう

