

<p>学校給食では、『学校給食地産地消推進事業』により県・市町村・JAグループの一部助成を受けています。</p> <p>〇物資の都合等により、献立を一部変更することがあります。</p>				
<p>食育の日</p> <p>7月は「冬瓜汁」です。夏に収穫して、冬まで保存が効くことから「冬瓜」と書く、夏が旬の食べ物です。</p>				
<p>2日(月) ラタトゥイユ</p> <p>ささみのアーモンドソースかけ コッペパン コンスープ</p>	<p>3日(火) さわらのこうじやき</p> <p>じゅうろくささげのおかかあえ むぎごはん かきたまじる</p>	<p>4日(水) フルーツあえ</p> <p>フランクフルト こがたパン やきそば</p>	<p>5日(木) オレンジ</p> <p>ふくじんづけ キャベツのソテー むぎごはん チキンカレー</p>	<p>6日(金) 七夕こんだて たなばたゼリー</p> <p>ホキのしそあげ もやしのサラダ えだまめごはん そうめんじる</p>
<p>9日(月) ごぼうサラダ</p> <p>いちごジャム いかのバーベキューソース しょくパン ポテトスープ</p>	<p>10日(火) すいか</p> <p>なすのにくみそかけ きりぼしだいこんのにつけ むぎごはん ふのすまじる</p>	<p>11日(水) コールスローサラダ</p> <p>ココアビーンズ ソフトめん ツナマトソース</p>	<p>12日(木) れいとうみかん</p> <p>ぶたキムチ ナムルサラダ むぎごはん トックスープ</p>	<p>13日(金) あじのなんぼんづけ</p> <p>ひじきのいために むぎごはん かぼちゃのみそしる</p>
<p>16日(月) 海の日</p>	<p>17日(火) シュウマイ</p> <p>ホイコーロー むぎごはん ちゅうかスープ</p>	<p>18日(水) いい菌の日 パン</p> <p>ゆであだまめ キスのてんぷら けんちんうどん</p>	<p>19日(木) 食育の日 あなごのひつまぶしふう</p> <p>じゃがいものうまに むぎごはん とうがんじる</p>	<p>20日(金) 防災こんだて ももヨーグルト</p> <p>きゅうきゅうカレー</p>

すいぶん と 水分を摂りましょう!



気温が急に上昇するこの時期は、体が熱さに慣れていないため「熱中症」が多く発生します。水分補給をしっかりと行い、熱中症を予防しましょう。

なぜ?

人間の体は60-70%は水分です。気温が高くなる夏は、汗をかいて水分が失われやすいため、水分を摂らないと脱水になり、熱中症になる可能性があります。



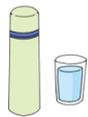
いつ?

「朝起きた時」「お風呂に入る前と後」「寝る前」「運動の前」など、何かの行動の前後に水を飲む習慣をつけるといいですね。「のどが渇いた。」と感じる前に、こまめに飲むのがポイントです。



どのように?

一度にたくさん水分を摂ると、体に負担をかけることがあります。コップ1杯ほどの量を、こまめに飲みましょう。



何を飲む?

基本的には、水かお茶で水分補給します。運動などをして、たくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクなど適度に塩分をきんだものを飲むとよいでしょう。



水分は食べ物からも補給できます。ご飯や汁物、夏野菜も上手に活用しましょう。

つた にはん あじ 伝えよう日本の味

《七夕》

七夕は、五色の短冊に願いごとを書いて、笹の葉に飾ります。農家では、この日に、その季節に初めてとれた野菜や果物を神様にお供えて、豊作を祝う風習があります。



《とうがん》

とうがんは、漢字で書くと「冬瓜」と書きます。熟すと皮がたくなり、夏に収穫しても冬まで貯蔵できることから、この名前が付けました。体を冷やす働きもあるので、暑い夏にはぴったり野菜です。

