給食だより※ロミ※

7月の目標 暑さに負けない 体をつくろう

令和4年7月

学校

暑さの厳しい季節になりました。夏を楽しく元気に過ごすためには、 規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を続けることが大切です。 また、熱中症になりやすい季節ですので、こまめな水分補給を心がけ

熱中症に気をつけましょう!

暑い夏を元気に過ごせるよう、以下のポイントを参考に、熱中症予防を徹底しましょう。

● 水分補給のポイント

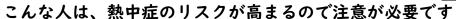


水や麦茶を、少しずつ・こまめに飲みましょう



★炭酸飲料などの甘い飲み物を飲み過ぎると、肥満や糖尿病、むし歯の原因になります。普段 の水分補給には、甘くない飲み物を選びましょう。

体調管理のポイン











★熱中症を予防するには、早寝・早起きをし、朝食をしっかりとることが大切です。体調が悪 いときは無理せず休養をとりましょう。

夏休みを元気に過ごしましょう!

もうすぐ待ちに待った夏休みです。休みが続くと、ダラダラと夜ふかしをしてしまった り、寝坊して朝ごはんを食べられなかったり、生活リズムが崩れやすくなります。学校が あるときと同じように、早寝・早起きを小がけて、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりと ることが大切です。





7月7日は七夕です。七夕には、そうめんを食べる習慣があ ります。そうめんのルーツは、中国から伝わった「索餅(さくべ い)」という縄のような形をした小麦粉のおかしです。昔、中国 でこの日に索餅を食べると1年間無病息災で過ごせるというい われがあり、日本には奈良時代に伝わりました。やがて、索餅は そうめんへと変化し、七夕にそうめんが食べられるようになりま した。

7月の給食について x

- ★旬の食材を使った料理を積極的に取り入れています。 夏野菜のカレー、ゴーヤーチャンプルー、枝豆サラダ、パンプキントースト、ゆでとうもろこし ※とうもろこしはひたちなか市または那珂市で生産されたものを提供します。
- ★食欲が湧く料理(スパイスや香味野菜を活用した料理)を取り入れています。 夏野菜のカレー、さばのカレー揚げ、ガーリックドレッシングサラダ
- ★七夕にちなんだ料理を取り入れています。 星型ハンバーグ、七夕スープ

