7月 給食だより

あつ ほん ほん
暑さ本番です!

たいちょう ととの すい ぶん ほ きゅう
体調を整え、こまめな水分補給を

つ ゆ あ いちだん きおん あ ねっちゅうしょう たか
梅雨が明けると一段と気温が上がり、熱中症のリスクが高ま
ます。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはん
を必ず食べることで、こまめに水分補給を行うことが大切です。
マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなりますので、喉が渇い
ていなくても1時間ごとにコップ1杯程度の水分をとるようにし
ましょう。また、汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンク
などで塩分も一緒に補給しましょう。

スポーツドリンクは手作りできます!

みず 水...1ℓ
しよくえん 食塩...1~2g (0.1~0.2%)
さとう 砂糖...40~80g (4~8%)
れもんじゅう レモン汁...このお好みで

ねっ ちゅう しょう よ ぼう
熱中症予防

4つのポイント

<p>あつ さ 暑さを避ける</p>	<p>ひざ さ 日差しを避ける</p>	<p>すいぶん えんぶん ほきゅう 水分・塩分の補給</p>	<p>たいちょう ととの 体調を整える</p>
-------------------------------	--------------------------------	---	------------------------------------

夏の行事と行事食

<p>たな ばた 七夕 (7/7) ☆</p> <p>季節の節目となる「五節句」の一つです。日本の「棚機女」という伝説と、中国の「織姫と彦星」の伝説がもとになって、現在のよう行事になりました。夜空に浮かぶ天の川や、機織りの糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。</p>	<p>どよう うし こし 土用の丑 (今年は7/23) う</p> <p>立秋前の約18日間を「夏の土用」といい、この期間にある丑の日のことです。暑さ厳しいこの時期に、栄養豊富なうなぎや、「う」のつく物を食べて、健康を願う風習があります。</p> <p>「う」のつく食べ物</p> <p>うなぎ うめぼし 梅干し うの花 うり</p>
--	---

うのつく食べもの

「う」のつくものを食べて健康を願う日だよ。

うなぎのようせい うなぎちゃん

土用の丑の日は「う」のつくものを食べて健康を願う日だよ。

かんじんなものがめけてるよ!

うなぎ、うめぼし、うどん、うり

ウィンナー!!

土用の丑の日

あ、かなあ、まかにまなごがあるかなあ!