

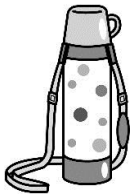
7月給食だより

暑くなってきて気をつけたいのが**熱中症**。特に今年は**マスク**をつけていることが多いので特に気をつけなければなりません。上手に**水分補給**を行いましょう。

給食費
について

7月分給食費
振替日
7/31

どうして水分補給が大切なのでしょう？



私たちの体の**65～70%**は水分です。この水分は、汗をかいて体温調節をしたり、尿を排せつしたりと、血液や細胞に重要な働きをしています。そのため、大量に汗をかく夏場や運動中は**適度な水分補給**をしないと、熱中症を引き起こし、命に危険が及ぶこともあります。



上手に水分を補給しましょう



食事から

水分は汁物をはじめ、ごはんやおかずにも含まれているので、**3度の食事**からかなりの量をとることができます。特に汗をかいたときは、みそ汁やスープ類などの**汁物からミネラル補給**をしましょう。



スポーツ時は

運動をして大量の汗をかいたときは、頻りに水分補給をすることが大切です。汗で失ったミネラルを補給するために、**スポーツドリンク**は適しています。ただ、**糖分**も含まれていますのでたくさん飲み過ぎないようにしましょう。

知っていますか？

清涼飲料水の糖分量



ペットボトル入りの甘い清涼飲料水には**糖分**が多く含まれています。飲む場合は、**コップに入れて少量を飲む**ようにしましょう。

今月の給食について



【ふるさと給食】

★ごはん・牛乳・ゴーヤみそ・**マッスルひじき**の五目煮 ※ふるさと食材…米・宇佐産大豆・マッスルひじき（長洲産ひじき）

長洲産の干しひじきを使用します。「マッスルひじき」というユニークな名称で売り出されています。ふるさと給食だよりでもご紹介します。

【かみかみ給食】

★ごはん・牛乳・**地だこ**のからあげ・豆腐ときのこのスープ



たこのからあげは大分県産の**地ダコ**です！こりこりとした食感が特徴です。よくかんで食べましょう。

【七夕給食】

★ちらしずし・牛乳・白身魚の香草焼き・**天の川汁**・ぶどうゼリー

七夕の行事食です。しらたきを天の川、オクラを星に見立てた「**天の川汁**」です。星型の人参が入っていたらラッキー★

【おいしい夏野菜カレー給食】

★ごはん・牛乳・チキンサラダ・**夏野菜カレー**



大分県産の夏野菜をたっぷり使用した夏野菜カレーは栄養満点！たくさん食べよう♪

【スタミナ給食】

★ごはん・牛乳・かつおの佃煮・**スタミナみぞ汁** ★ごはん・牛乳・**きゅうりのスタミナ和え**・八宝菜

にんにくの効いたメニューを食べて体の中から元気になろう！

【おいしい和牛給食】

★ごはん・牛乳・**チンジャオロース**・汁ビーフン



「チンジャオロース」には**おいしい和牛**をたっぷり使用します。新型コロナウイルスの影響で牛肉の需要が落ち込んだことから、学校給食に牛肉が無償で提供されることになりました。大分の恵みを味わっていただきましょう。