



給食だより 7月号

牧野小学校
令和2年7月

これから夏本番です。気温が高い日がだんだん多くなっていきます。

暑さに負けず元気に過ごすためには、水分補給をしっかりすること、毎日の食事が大切です。夏の太陽の光をいっぱい浴びて育った夏野菜を食事に取り入れ、栄養バランスよく食べるようにしましょう。

水分補給はのどがかわく前に！

人間の体は約60%が水分です。この水分が必要以上に減ると、脱水や熱中症になってしまいます。のどがかわいた時にはすでに脱水が始まっているのでのどがかわく前に、こまめに水や麦茶などをとります。また、スポーツなどでたくさん汗をかく時には、スポーツドリンクなどで塩分も補給します。



熱中症を防ぐには

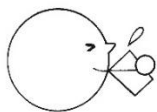


防ぐには

水分をこまめにとる

食事をきちんととる

休養を十分にとる



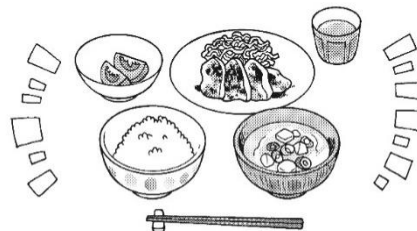
とりすぎ注意！ 甘い飲み物

ジュースやスポーツドリンクを飲みすぎると、糖分のとりすぎやむし歯の原因になってしまいます。ふだんの水は水や麦茶にしましょう。



バランスのよい食事で夏を元気に

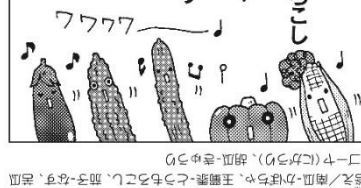
食欲がないからといって、食べたいものばかり食べていると、夏バテをしてしまいます。夏を元気に過ごすためには、栄養バランスのととのった食事をとることが大切です。



夏野菜漢字クイズ

下の漢字はどの野菜のことかな？
点と点をつないでね。

南	玉	茄	苦	胡
瓜	蜀	子	瓜	瓜
・	・	・	・	・
な	ゴ	き	か	と
す	ー	ゆ	ぼ	も
	ヤ	り	ち	さ
	(に	り	や	し
	が	り	り	て
	う	り	り	し
	り	り	り	て

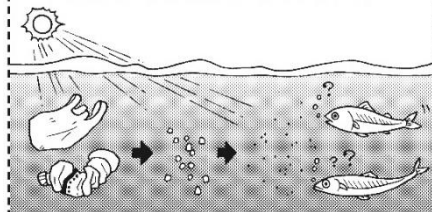


そうめんだけじゃ……



持続可能な社会 プラスチックごみを減らそう

ペットボトルやビニール袋などのプラスチックごみが海に流れ出て、波や紫外線などで細かく砕かれ、マイクロプラスチック(5mm以下の破片)になって海を汚しています。プラスチックは有害物質を吸着しやすく、これを食べた魚を人間が食べることによる人体への影響も心配されています。ごみを減らす工夫や分別を心がけましょう。



七夕の献立(7/7)

- ☆わかめごはん ☆七夕そうめん
- ☆夏野菜のかき揚げ ☆ぶどう豆腐
- ☆牛乳

