

ぱくぱく

家



川口市立神根小学校 給食だより 令和2年6月30日

しっかりと食べて夏ばて予防!

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が、多くなっていませんか？暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。

めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。



ちよいとで野菜をとろう

カップめん+野菜

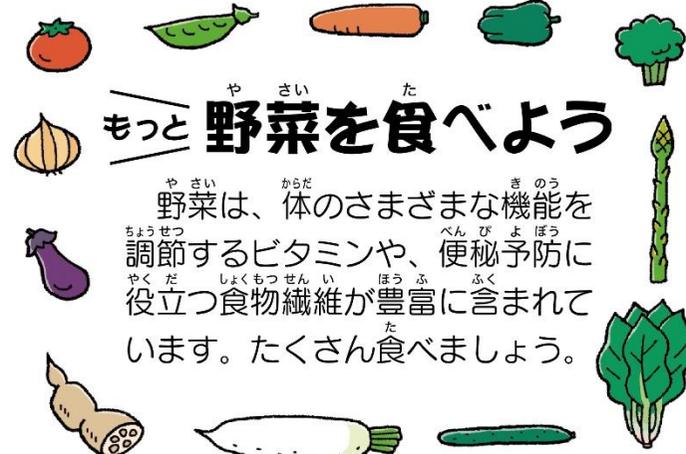


ゆでたり、レンジで加熱したりした野菜をカップめんの中に加えましょう。食べごたえがアップします。

さばのみそ煮の缶詰+野菜



缶詰をそのまま食べるのではなく、根菜類などの野菜と水を加えて煮込むと、立派なおかずになります。



もっと野菜を食べよう

野菜は、体のさまざまな機能を調節するビタミンや、便秘予防に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。たくさん食べましょう。



今月の目標

しょくじ えいせい き 食事の衛生に気をつけよう

7月7日は七夕

七夕は牽牛(彦星)と織女(織姫)の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。



7月・8月の給食行事予定

- 7月 4日(土) お弁当・水筒
- 11日(土) を持ってきてください。
- 18日(土) 給食終了
- 31日(金) 給食開始
- 8月24日(月)

エアコンをつけた教室で保管しますが、保冷剤や抗菌シートなどを活用し、傷まないようにしてください。



給食運営にご理解、ご協力いただき、ありがとうございます。7月以降も引き続きコロナウイルス対策をして参りますので、毎日、給食用マスク、ふきんのご準備をよろしくお願いいたします。

のどがかわく前に水分補給はこまめにしよう!



のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめに

水分補給は何を飲む?

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多く、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。

