

# 給食だより

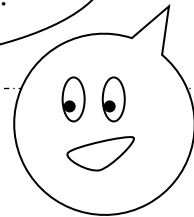
## 熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」

ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはんを食べていないと、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

### 水分補給のポイント

- ①のどが渴いたと感じる前に
- ②コップ1杯程度をこまめに
- ③汗をたくさんかいたときは塩分も一緒に

ペットボトルは飲みかけを放置すると細菌が増える可能性があります。早めに飲み切りましょう！



#### 今月の給食より

##### ●きなこ揚げパン 3日(水)

A 小の方々からのリクエストです。児童・生徒だけではなく、教員からも人気のメニューです。

##### ●えびと豆腐のチリソース 4日(木)

A 小の児童からのリクエストです。

##### ●七夕献立 5日(金)

7月7日は七夕です。七夕は、天の川を挟んでいなければならなかった織姫と彦星が年に一度だけ会うことができる、という伝説に基づいた行事です。願い事を書いた短冊や飾りを笹の葉につるし、星に祈ります。はるか昔の中国では、索餅(小麦粉を練って縄の形にしたお菓子)を七夕に食べる風習がありました。この索餅がそうめんへと変化し、日本では七夕にそうめんを食べるようになりました。給食では、このことにちなみ、そうめん(冷麦)を使った「たなばた汁」を提供します。

##### ●とり肉のトマトソースがけ 12日(金)

A 小5年生の児童から「チキン」のリクエストがありました。今回は夏が旬のトマトを使ったメニューにしました。トマトの赤色はリコピンという成分で、抗酸化作用があり、様々な病気の予防に役立つ栄養素です。加熱によって減少する栄養素がある中で、リコピンは加熱により吸収が良くなる成分として知られています。

### 9月分の欠食届の締切りについて

負傷・疾病・ショートステイ等で欠食する場合は、欠食する日の前々週の火曜日までに欠食届を作成し、担任に提出してください。欠食届の様式はホームページから印刷するか、担任から受け取ってください。夏季休業に伴う事務処理の都合のため、なるべく7月19日(金)までに提出をお願いします。