

給食だより 7月号

令和3年 犬山市立羽黒小学校

こんげつ きゅうしょくもくひょう あつ ま しょくじ
— 今月の給食目標 — 暑さに負けない食事をしよう
 ※ 給食の時間の放送等で呼びかけていきます。ぜひご家庭でも話題にしてください

日ごとに増していく蒸し暑さに、本格的な夏の訪れを感じます。マスク生活にも慣れたとはいえ、やはり暑い日はつらいですね。周りの人と距離が取れるときはマスクを外す、こまめに水分をとるなど、無理をしないようにしましょう。さて、もうすぐ待ちに待った夏休みです。休みが続くと、ダラダラと夜ふかしをしまったり、寝坊して朝ごはんを食べられなかったり、生活リズムが崩れやすくなります。学校があるときと同じように、早寝・早起きを心がけて、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとることが大切です。



手洗いを忘れずに!			1日(木)	2日(金)
			とりにくとじゃがいものあげ わかめときゅうりのすのもの ごはん とうにゅうみそしる	やきぎょうざ かんてんいりちゅうかサラダ ごはん ホイコーロー
5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)
すいか ツナサラダ ナン キーマカレー	ごまだんご きゅうりのちゅうかあえ ごはん マーボーとうふ	たなばたゼリー ハンバーグのおろしポンすかけ やさいのしおこんぶあえ むぎみつばいり ごはん たなばたじる	わかめふりかけ さばのたつたあげ とさあえ ごはん とうかんじる	にゅうさんきんいんりょう えだまめコロッケ ひやしちゅうかめん ひやしちゅうかのぐ
12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
いかフリッター きゅうりのこんぶあえ にくじゃが ごはん	れいとうみかん ぶたキムチ どんぶり むぎわかめとたまごの ごはん スープ	レアチーズ とりにくのオーロラソース フレンチサラダサ ミルクロー ルパン ジュリエンス スープ	わらびもち サケのみそマヨ ネーズやき ひじきサラダ たこいり まぜごはん すましじる	アイスセレクト なすとむきえひのかきあげ きりぼしだいこんのおかかあえ わかめ ごはん いたまじる

7/1~8/31「熱中症予防強化月間」です!

夏休みの食生活
気をつけたいポイント

なんでも食べて丈夫な体をつくろう

つめ(冷)たいものとり過ぎに気をつけよう

やさい(野菜)をしっかり食べよう

すいぶん(水分)補給をこまめにしよう

みんなで食事をする機会をつくろう

水分補給のポイント
 水や麦茶を、すこしずつ・こまめにのみましょう。汗をたくさんかいたときは塩分の補給の忘れないようにしましょう。普段の水分補給には、甘くない飲み物を選びましょう。

体調管理のポイント
 熱中症をよぼうするには、早寝・早起きをし、朝ご飯をしっかりたべることが大切です。体調が悪いときは無理せず休みましょう。

暑さを避けるポイント
 涼しい服装とする。帽子や日傘のかつよう・日陰へ移動する。日ごろから適度な運動で汗を習慣をつけておくことで、体が熱さに慣れて、熱中症になりにくくなります。

気温の高い日が続く7月1日~8月31日は、国が定める「熱中症予防強化月間」です。30℃を超えると、熱中症で亡くなる人が増えていき、35℃を超える猛暑日は特に注意が必要です。