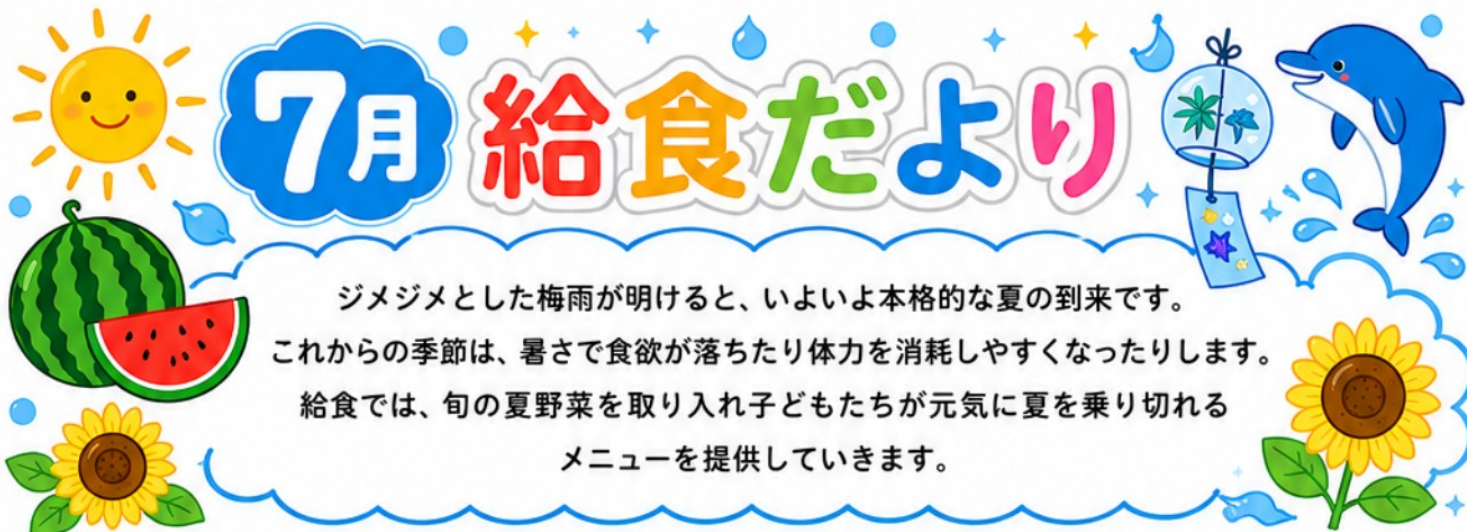




ジメジメとした梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏の到来です。
 これからの季節は、暑さで食欲が落ちたり体力を消耗しやすくなったりします。
 給食では、旬の夏野菜を取り入れ子どもたちが元気に夏を乗り切れる
 メニューを提供していきます。

夏本番!! 子どもを守る 『正しい水分補給』

子どもは大人より脱水症状を起こしやすいため、こまめな水分補給が欠かせません。
 ご家庭でも4つのポイントを意識してみましょう。

1 『のどが渇く前』に飲む

子どもは遊びに夢中になるとのどの渇きを忘れてしまいます。起床時・外遊びの前後・入浴前後・寝る前など大人が時間を決めて水分補給を促しましょう。



2 一気に飲まず『少しずつ』飲む

一度にごくごく飲むと胃に負担がかかりうまく水分を吸収できません。
 「コップ1杯(100~150ml)をこまめに飲む」のが理想です。



3 普段の水分補給は『水』か『麦茶』

緑茶やウーロン茶はカフェインが含まれ利尿作用があるため夏の水分補給には不向きです。
 ノンカフェイン・ノンカロリーの水や麦茶が最適です。



4 ジュースやスポーツドリンクに注意

糖分が多いため、飲むと血糖値が上がり、食事が食べられなくなることも。
 飲むのは激しい運動の後などにとどめましょう。



オクラ☆クイズ

Q オクラを包丁で切ると
 どんな形をしているでしょう。

① おひさまの形



② お星さまの形



③ ハートの形



答え ② お星さまの形

キラキラのお星さまの形！
 セタメニューにも
 入っているから
 探してみてね。



給食の写真

- ✿ ハンバーグ
- ✿ にんじんグラッセ
- ✿ ポテトサラダ
- ✿ あじさいゼリー

