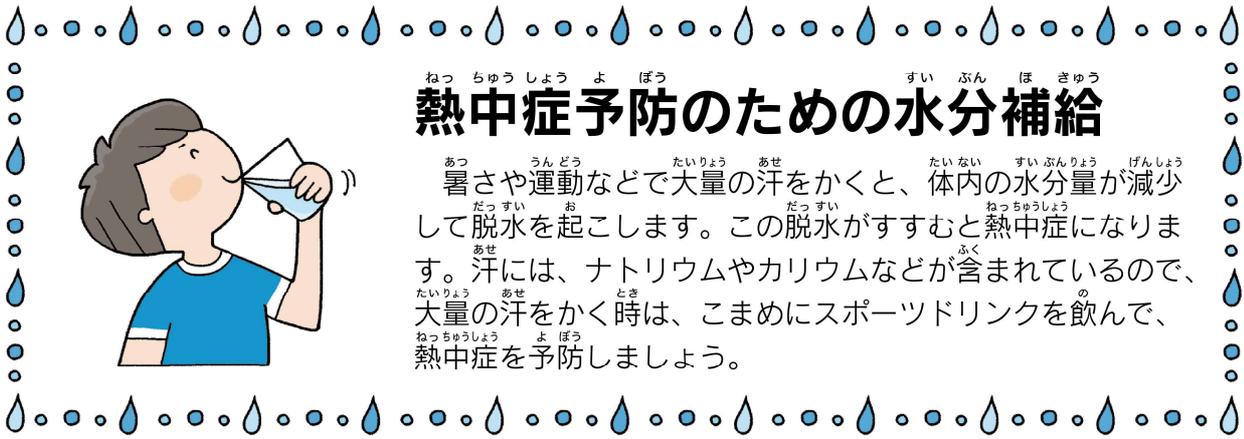


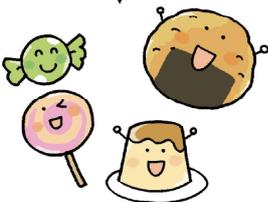
もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みです。暑さに負けない食生活を心がけて元気にすごしましょう。そして、夏休みにしかできないようないろいろなことにチャレンジをして、楽しい思い出をたくさん作りましょう。



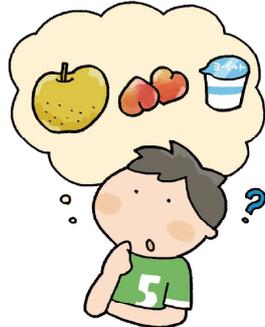
熱中症予防のための水分補給

暑さや運動などで大量の汗をかくと、体内の水分量が減少して脱水を起こします。この脱水がすすむと熱中症になります。汗には、ナトリウムやカリウムなどが含まれているので、大量の汗をかく時は、こまめにスポーツドリンクを飲んで、熱中症を予防しましょう。

み なお
かん しょく
**見直そう！
間食の
とり方**



た 食べる
かんが 内容を
考えよう



た 食べる
かんが 量を
考えよう



じ かん 時間を
き 決めて
た 食べよう



食べる内容は、食事で不足しがちな栄養素（カルシウム、鉄など）を含む食品を取り入れるとよいでしょう。市販品を利用する場合は、脂質、塩分、糖分のとりすぎに気をつけましょう。また、食事に影響しない適量を心がけて、だらだら食わずに時間を決めましょう。



がつ

しょうかい

8月のメニューのご紹介

*27日(水)ソーダフロート風ゼリー

夏らしい涼しげなデザートを楽しみましょう♪給食初登場です。

*28日(木)ほたと野菜のカルパッチョ

ほたて、レタス、人参、ホールコーン、ハム、きゅうりを、カルパッチョドレッシングで和えます。暑い夏にさっぱりとしたサラダです。