



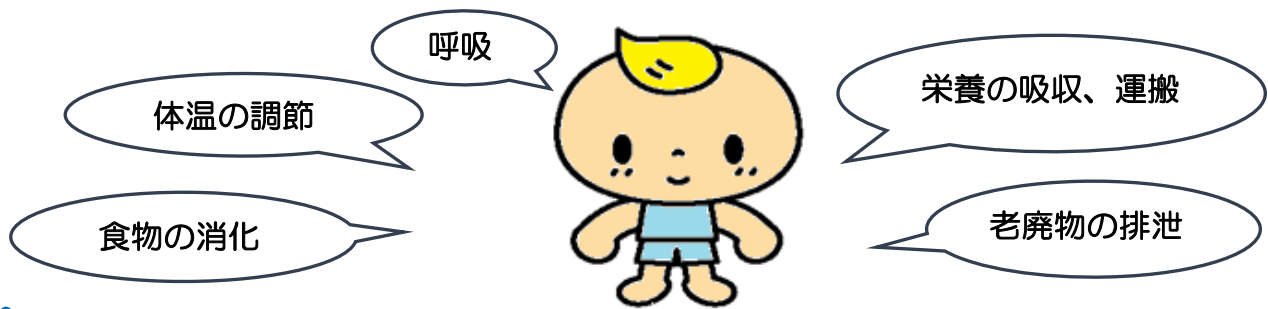
7月 給食だよ!

2021年7月配布

7月に入るこの時期は、夏のように暑かったり、梅雨らしい日が続いたりと体調を崩しやすくなります。また、たくさん汗をかくような日には、熱中症にも注意が必要です。ですので、こまめに水分補給をするようにしてください。

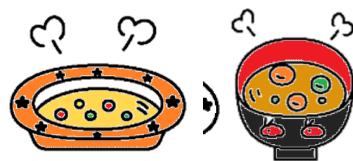
【体内の水のはたらき】

体内の60～70%は水分です。体内の水分は、体を正常に機能させるために重要な役割を果たしています。体全体の水分量の割合は、大人より子どもの方が身体活動など、代謝が盛んなため、大人に比べて脱水症状が起こりやすく、水分補給には注意が必要です。特に暑い季節は、体を冷やすために汗として体内の水分が失われていくので、いつもよりも多くの水分をとるようにしましょう。



①ごはんやおかずから食事としてとる

こういうものからも『水分』をとっていますよ!!



②食事にともなうスープや味噌汁などの汁物



③食べ物を消化吸収するときに見える燃焼水



④水やお茶などの飲料

夏野菜の収穫体験

夏野菜には、キュウリ、ナス、トマト、ピーマンなどたくさんの種類があり、夏バテ防止に役立つ野菜が多いのも特徴です。園でもプランターで育てた野菜が、収穫期を迎えており、子どもたちが収穫したみずみずしい野菜は、給食で味わっています。

