

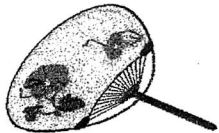
8月 こんだてひょう

那賀町相生学校
給食センター

日曜	こんだてないよう	ざいりょうめい			
		あか (ちやにくになる)	ぎ (ねつやちからになる)	みどり (からだのちようしをととのえる)	
25 金	なつやさい 夏野菜カレー ふくじんづ 福神漬け	牛乳 フルーツカクテル チーズ	スキムミルク ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら ゼリー	たまねぎ かぼちゃ にんじん ピーマン なす セロリ トマト にんにく リンゴ みかん パイン おうとう ふくじんづけ
28 月	むぎ 麦ごはん	牛乳 にくじゃが あさつ 浅漬け	ぎゅうにく こぶ ぶたにく さつまあげ ぎゅうにゅう	じゃがいも おしむぎ こめ あぶら さとう	たまねぎ にんじん いんげん こんにゃく きゅうり キャベツ
29 火	こくとう 黒糖パン	牛乳 ささみのレモンあげ いとかんてん 糸寒天サラダ スープ	とりささみ かんてん ベーコン ぎゅうにゅう	くろぎとう さとう でんぶん あぶら パン ドレッシング	キャベツ レモン だいこん きゅうり コーン たまねぎ にんじん ぶなしめじ
30 水	おやこどん 親子丼 きざみ 刻たくあん	牛乳 ピーナッツ和え やさい 野菜ジュース	とりにく さつまあげ かまぼこ たまご ぎゅうにゅう	ピーナッツ こめ さとう	やさいジュース ねぎ にんじん たまねぎ こまつな もやし たくあん
31 木	こがた 小型コッパパン	牛乳 ひ ちゅうか 冷やし中華 えびシウマイ えたまめ 枝豆	ハム ぎゅうにゅう たまご えび シウマイ	ちゅうかめん あぶら こまあぶら さとう パン	きゅうり にんじん もやし えだまめ たまねぎ

物資の購入，その他の都合による変更をご了承ください。

給食たより



夏はこまめに水分補給

わたしたちのからだの65～70%は水分です。

からだの水分が少なくなると、病気の原因になることもあります。

私たちは寝ている間でもたくさんの汗をかいています。

たくさん汗をかき夏場や運動中は、熱中症などになりやすいので、

こまめに水分を補給するように、気をつけましょう。



★ 水分補給のポイント ★

① 回数を分けて飲みましょう。

一度にたくさんの水分をとると、胃の調子が悪くなり、食欲がなくなってしまうことがあるので、少しずつ、回数を分けて飲むのが良い飲み方です。

② のどが渴く前に意識して飲みましょう。

体に水分が足りなくなる前に、飲んでおくことが大切です。

③ 朝起きた時や、お風呂に入る前や後にも飲みましょう。

自然に汗をかいています。しっかり水分補給をしましょう！

