





Main menu table with columns for dates 7月11日(月) through 7月15日(金). Includes food items, quantities, and nutritional information.

セレクト給食
自分が選んだおかずを、味付けバーガーパンにはさんでいただきます！



日本味めぐり・沖縄県

日本味めぐり・福井県

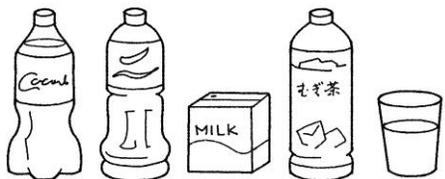


水分補給はこまめにしよう！

のどがかわく前に、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

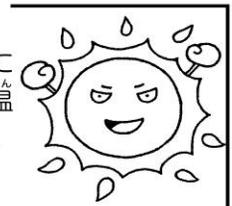
水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。

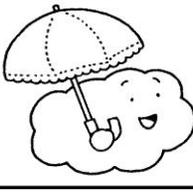


熱中症とは

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることで、放置すると死に至ることもあります。



熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。



しっかりと食べて



夏ばて予防！

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が、多くなっていませんか？ 暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。

暑い夏も元気に乗りきりましょう！

2学期の給食は、8月30日(火)から始まります！お楽しみに！



Menu for 7月19日(火) including items like ごはん, 牛乳, ビーフンスープ, 豚キムチ, and nutritional information.