

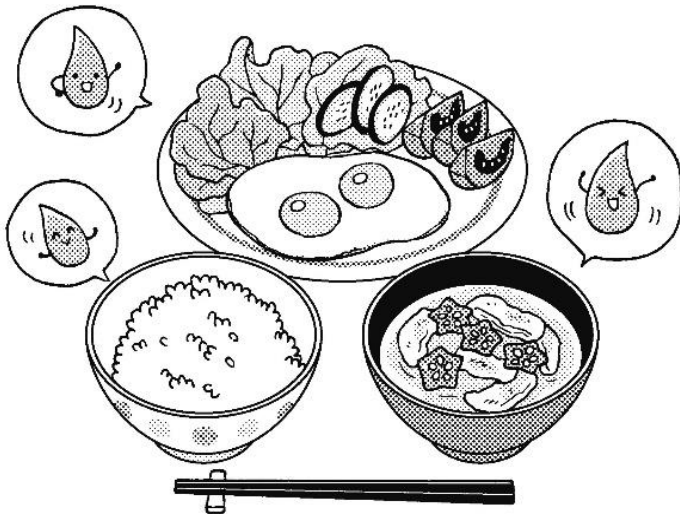
校長 工藤 哲士
栄養士 笠原 沙紀
猪瀬 成美



7月の給食だより

毎日、暑い日が続いていますね。暑い夏に体調を崩さず元気に乗り切るためには、休養と食事がとても大切です。こまめに水分補給をして、栄養バランスよく食べて、体調管理をしっかりしましょう。

食事からも水分補給をしよう

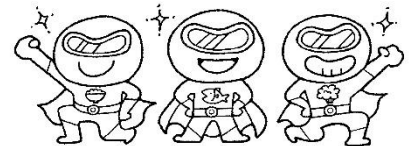


食べ物には、多くの水分が含まれています。食事から水分を補給するよい点は、①食事をするだけで無意識のうちに水分補給ができる、②食事からゆっくり体内に水分が吸収されるので尿意をもよおしにくい、③食事からとった水分は体に保持されやすい、などがあげられます。朝食を抜くと1日に必要な水分摂取量の3分の1くらいが不足してしまうことになるので、水分補給のためにも、朝からしっかりと食べることが大切です。

野菜や果物の水分の割合

きゅうり 約95%	トマト 約94%	なす 約93%	ピーマン 約93%
ズッキーニ 約95%	とうもろこし 約77%	オクラ 約90%	かぼちゃ 約76%
すいか 約90%	メロン 約88%	もも 約89%	ぶどう 約84%

しっかりと食べて



夏ばて予防！

そうめんだけじゃ……



七夕の行事食 そうめん

7月7日は七夕です。七夕の時に食べるそうめんは、奈良時代に中国から伝わってきた「素餅」(小麦粉と塩と水でつくったもの)が原型といわれています。

