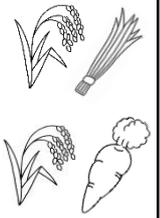


# 7月給食だより



## ☆ 「みんなで食べる! なごや産」の日

4日(月) ごはんは、港区・中川区でとれた米「あいちのかおり」を使用します。すまし汁には、中川区産の水耕ねぎを使用します。



14日(木) ごはんは、港区・中川区でとれた米「あいちのかおり」を使用します。キャロットみかんゼリーには、天白区産の八事五寸にんじんが使われています。

## ☆ 「だいすき! なごや♥めし」の日・・・12日(火)

名古屋めしを給食用にアレンジした献立を組み合わせ、学期に1回実施します。みんなで「なごやめし」を食べて名古屋の魅力を発見し、名古屋をもっと好きになりましょう。

ごはん・牛乳・大えびフライ・マッシュルームソテー・台湾ラーメンスープ

※ 太字の献立が、「なごやめし」を給食用にアレンジした献立です。



## ☆ ふるさと献立 ～ふるさと名古屋(愛知)の食べ物を知ろう～

5日(火) めひかりのから揚げ: 愛知県の三河湾で水揚げされためひかりを使用しています。

7日(木) とうがん汁: 愛知県の特産物のとうがんを使用しています。

12日(火) 大えびフライ: いつもより大きいサイズのえびを使用したえびフライです。

12日(火) 台湾ラーメンスープ: 台湾ラーメンを給食用にアレンジした献立です。

## 夏の水分補給について考えよう



夏休みが近づき、本格的な夏になってきました。汗をたくさんかくこの時期は、いつも以上に水分補給が大切です。熱中症や夏バテを防ぐためにも、次のことを心がけ暑い夏を元気に過ごしましょう。

### のどがかわく前に飲む

人の体の60%以上は水分できており、体重の3%ほどの水分が失われるだけで、体の機能に支障が出るといわれています。「のどが渴いた」と感じたときには、すでに体の水分は不足している状態なので、少しずつこまめに飲むことを心がけましょう。



### 夏野菜を積極的に食べる

水分は、飲み物からだけでなく、ごはんやおかずなどの食事からも補給できます。特に夏が旬の野菜や果物は、汗で失われる水分やミネラルを豊富に含んでいます。また、暑さでほてった体を冷やしたり、疲れをとったりしてくれる働きもあるので、積極的に食べるようにしましょう。



### 糖分のとり過ぎに注意

スポーツドリンクは汗をかいた時の水分補給に効果的です。しかし、ジュースやスポーツドリンクなどの甘い飲み物には、糖分が多く含まれているため、それだけでお腹が満たされてしまいます。食事がきちんととれなくなり、夏バテの原因にもなるため、普段の水分補給は水やお茶を飲むように心がけましょう。

