

7月



きゅうしょくだより



2025年度

じめじめとした湿気しっけの多い梅雨おお つゆから、夏本番なつほんばんへと向かう7月。
つい冷たい食べ物や飲み物ばかりを摂とってしまいがちですが、
身体からだに負担ふたんがかかってしまいます。
室内しつないの温度管理おんどかんりを行おこないながら、しっかりと食たべて
しっかりと寝ねることを意識いしきして過すごしてみましょう。



みんなの夏野菜 大きくな～れ！

5月に植うえた野菜やさいたちはすくすくと成長せいちょうし、収穫しゅうかくの
時期じきを迎むかえています。
自分たちで育てた野菜は格段かくだんにおいしく感じかんじますよね。
野菜嫌やさいきらいな子こも、そうでない子こもたくさん食たべられます
ように…☆
給食室きゅうしょくしつに野菜が届とどくのを楽たのしみにしています！

夏の飲み物 なにかいい？

暑い夏は喉が渴かわく前に水分補給すいぶんほきゅうをしましょう。
いろいろな飲み物がありますが、それぞれの特とく徴ちゆうを知しり、
その時々ときどきにああったものを選えらんでみてください。

麦茶

ミネラルを含ふくみ、糖質とうしつを含ふくまないため、多少たしょうの
発汗時はっかんじや普段ふだんの水分補給すいぶんほきゅうに最さい適てきです。

牛乳・ジュース

カロリーが高たかく、日常的な水分補給にちじようてき すいぶんほきゅうには
適てきしません。飲む頻度ひんどと量りようを決きめましょう。

スポーツ飲料

ミネラルを多おほく含ふくみ発汗時はっかんじに向むいています。
糖分とうぶんが多おほいのでとりすぎに注意ちゆうい。

経口補水液

大量たいりようの発汗時はっかんじや脱水症だっすいしょうじょう 状みが見みられる場合に
適てきします。電解質でんかいしつ（イオン）濃度のうどと塩分えんぶんが多おほいので
日常にちじようの水分補給すいぶんほきゅうには向むきません。

