



いただきます！

栄養教諭 田淵いづみ

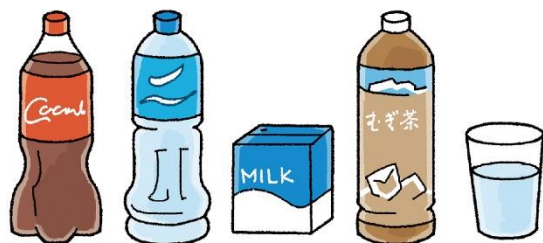
のどがかわく前に **水分補給はこまめにしよう！**



のどがかわいている時は、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。



7月の新冠産は、
18日ホロシリ牛乳
です。
ビン牛乳なので、落とさないように注意して飲みましょう。



7月7日は「七夕給食」です

7日に七夕給食が出ます。七夕汁と星いろゼリーが出ます。

7月7日は七夕

七夕は牽牛（彦星）と織女（織姫）の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。

3年生の給食時間の様子です。みなさん元気いっぱい楽しく給食を食べていました。



今回は4年生です

夏休み 協力し合おう！ 家庭の仕事

家族のために
食事をつくる



食事の片づけ
をする



ごみ出しをする



家庭の仕事には、食事をつくったり、洗濯をしたり、掃除をしたりするなどさまざまなものがあります。家族の一員として協力し合うためにも、生活をふりかえり、家庭の中で自分ができることを探しましょう。