今日の給食

- 牛乳
- チキンライス
- ひじきのサラダ
- コーンチャウダー

今日はよく晴れて、気温も高くなっています。まだ暑さに体がなれていないので、この時期は熱中症にとくに注意してください。マスクをしていると、のどのかわきを感じにくく、「かくれ脱水」となっていることがあります。「のどがかわいた」と感じる前に、こまめに水分を補給するようにしてくださいね。