

7月給食だより

令和4年6月30日
 荒川区立第一日暮里小学校
 校長 白井 一之
 栄養士 佐藤 久胡

日ごとに増していく蒸し暑さに、本格的な夏の訪れを感じますね。気温が高く、蒸し暑い日が続くと体の機能も低下し、食欲も衰えがちになります。規則正しい生活と1日3回、栄養バランスのとれた食事をすることに気を配り、夜ふかしせずによく寝てしっかり1日の疲れをとって、元気に学校生活を過ごしましょう。

【今月の献立紹介】

7日（木）～七夕メニュー～

天の川をはさんだ彦星と織姫が7月7日の夜だけ会えるという七夕の話にちなんで、給食では、きれいに盛り付けしたちらし寿司と、天の川をイメージした七夕汁を出します。

15日（金）～世界の料理・スペイン～

世界の人々を理解し交流する第一歩は、食文化を理解すること。まず、どんな料理を食べているのかな？から始めようと思います。今月は「スペイン」の料理を作ります。

〈お知らせ〉

- ★1学期の給食は、20日（水）で終わりです。
- ★2学期の給食は、9月1日（木）から始まります。



ねつ ちゅうしょう よ ぼう
熱中症予防

4つのポイント



<p>暑さを避ける</p> <p>涼</p>	<p>日差しを避ける</p>	<p>水分・塩分補給</p>	<p>体調を整える</p>
------------------------	----------------	----------------	---------------

あつ ほん ほん
暑さ本番です!

たいちょう ととの すい ぶん ほ きゅう
体調を整え、こまめな水分補給を

スポーツドリンクは手作りできます!

<p>みず 水... 1ℓ</p> <p>しょくえん 食塩... 1～2g (0.1～0.2%)</p>		<p>さとう 砂糖... 40～80g (4～8%)</p> <p>れもんじゅう 檸檬汁... お好みで</p>
--	--	--