



給食だより

令和2年6月29日
東京都立町田の丘学園校長
緒方 直彦

☺ 夏本番! こまめな水分補給を

日に日に気温が高くなってきました。体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症になりやすい時期です。食事や睡眠をしっかりとって体調を整え、喉が乾いたと感じる前に、こまめに水分を補給しましょう。屋外で活動するときは、なるべく日差しを避けて、適度に休憩をはさむことが大切です。

🍌 夏を元気に過ごすための「食生活」のポイント 🍌

<p>朝ごはんは必ず食べましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●1日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。 ●朝ごはんを抜くと、熱中症になりやすくなります。 		<p>夏野菜をしっかり食べましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。 ●夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。 	
<p>こまめに水分をとりましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●清涼飲料水ではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。 ●汗をたくさんかいたときは、塩分も一緒にとるようにしましょう。 		<p>冷たい物は、ほどほどにしましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●アイスや清涼飲料水など、甘くて冷たい物をとり過ぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。 	

7月の給食の御紹介♪

- ◆3日(金)【とうもろこし御飯】
夏が旬のとうもろこし! 鮮度が低下しやすく、収穫後1日で1~2%糖度が落ちてしまうと言われています。
今回は、東京都産の鮮度抜群のとうもろこしを使用する予定です。
- ◆7日(火)【行事食:七夕】
7月7日は七夕です。七夕にちなみ、ちらしずしとたなばた汁を提供します。
- ◆8日(水)【沖縄料理 第一弾】
7月(な) 8日(は)の日ということで、沖縄料理を提供します。第一弾はタコライスです。デザートには、甘酸っぱい冷凍パイナップルを提供する予定です。



★9月欠食届の締切りについて★

負傷・疾病・ショートステイ等で欠食する場合は、欠食する日の前々週の火曜日までに欠食届を作成し、担任に提出してください。欠食届の様式はホームページから印刷するか、担任から受け取ってください。

