

7月 きゅうしょくだより

平成27年7月号 志木市立宗岡第四小学校

1学期も残りわずかとなりました。もうすぐ夏休みです。夏にむけて、暑さに負けない身体作りをしましょう。

7月7日は七夕献立です★★★★

うなぎいりちらし あまのがわスープ
すいか
ぎゅうにゅう

ほしをいくつみつけられるかな



7月9日の給食のゆでとうもろこしは1年生がむいてくれたとうもろこしを使います。



今学期最後の給食は...セレクトデザートがあります!

杏仁豆腐
チョコムース
さくらんぼゼリー



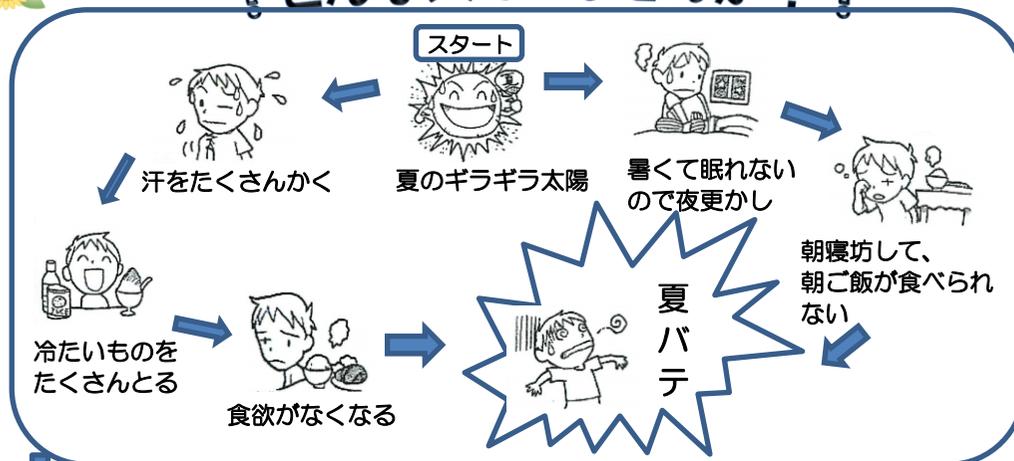
あなたは何を選びましたか?

7月の給食集金

日にち：7月1日(水)
金額：4100円
おつりのないよう
ご協力お願いします。



? こんな人はいませんか? ?



暑いからといって、冷たいものをたくさん飲んだり、あっさりしたのばかり食べていると夏バテしやすくなります。夏バテすると体がだるく、病気にかかりやすくなります。

夏を元気に乗り切るために気をつけるポイント!

早起きして朝ごはんを食べよう。

朝ごはんは生活リズムを整えるためにも重要です。特に長期休業の夏休みは生活リズムが乱れやすくなるので気をつけましょう。

冷たいものの飲みすぎや食べ過ぎに注意し上手に水分補給しよう。

冷たいものとりすぎはお腹を冷やし、食欲をなくします。ジュースなど糖分の取りすぎにも注意して、上手に水分補給をしましょう。

香辛料や酸味で食欲増進。

食欲のないときには唐辛子・カレー粉などの香辛料や生姜・ニンニクなどの薬味を使うと食欲が出ます。揚げ物等にレモン汁をかけるなど、酸味をプラスすることも効果的です。

夏野菜をたっぷり食べよう。

太陽をたくさん浴びた夏野菜にはビタミン類がたくさん含まれています。夏野菜は日照った体を冷ます効果もあり水分補給にもなります。

けんこうで、たのしい夏休みを☆