

# SUKU<sup>2</sup>

## 食のおたより 7月



### こんげつ き きゅうしよく 今月の気になる給食

7月7日 たなばた 七夕

七夕は織姫と彦星が1年に1度だけ天の川で会える日とされています。そうめんを天の川に見立てた七夕汁や、たなばたゼリーをおたのしみに！



7月9日 なっとう ひ 納豆の日

7月10日、納豆の日に合わせてあづま食品さんから納豆をいただきました。栃木県産の大豆を100%使用して作られています。



7月16日

みや こ 宮っ子ランチ

大イチョウの形を模したかまぼこが入った汁や、宇都宮で消費量の多い餃子、旬の野菜を使用したからし和えを提供します。



### ねっちゅうしょう ふせ すいぶん ほ きゅう 熱中症を防ぐ水分補給

梅雨が明けると本格的な夏になります、この時期は体が暑さに慣れていないので、熱中症に気を付けて過ごしてください。こまめな水分補給と共に、食事もしっかりとって、暑さに負けない体を作りましょう。

#### なにを飲む？

普段の水分補給には、糖分を含まない水や麦茶がおすすめです。運動をするときは、塩分も失われるので塩分が補給できるスポーツ飲料を選ぶと良いでしょう。

#### いつ飲む？

喉が渇く前に、こまめに飲むようにします。運動をするときは運動前に200mlの水分をとり、運動中は15~20分ごとに100~200mlを自安に補給します。

### すいぶん ほ きゅう む とうぶん おお の もの 水分補給に向かない糖分の多い飲み物

梅雨が明けると本格的な夏になります、この時期は体が暑さに慣れていないので、熱中症に気を付けて過ごしてください。こまめな水分補給と共に、食事もしっかりとって、暑さに負けない体を作りましょう。



ジュースやスポーツ飲料、コーラなどは、毎日の水分補給にはむかないなべ！



放射性物質測定結果を下記の通り報告します。

【品名】米【産地】宇都宮【測定日】令和7年6月11日

放射性ヨウ素、放射性セシウム共に量下限値未満