

もうすぐ梅雨^{つゆ}が明け、夏^{なつ}がやってきます。夏の暑い時期^{あつしき}はからだ^{からだ}が疲れやすく、食欲^{しょくよく}もなくなりがちですが、きゅうりやトマト、すいかや桃など、おいしい夏野菜や果物がたくさん出回る季節でもあります。

しっかり食べて暑い夏を乗り切りましょう。そして、正しい水分補給^{すいぶんほきゅう}を心がけて、熱中症^{ねっちゅうしょう}にならない体づくりをしましょう。

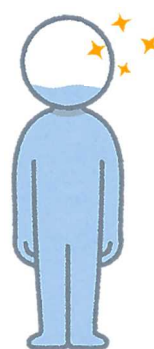
正しい水分補給の方法とは？

人間のからだの約65～70%は水分です。食事などでとり入れる水分と、汗やおしっこなどで出ていく水分との割合が崩れると、熱中症などになってしまいます。そのため、水分補給はとても大切ですが、補給の仕方をまちがえると、別の問題が起きてしまいます。状況に合った、正しい水分補給を身に付けましょう。

カラカラ…



満タン！



まずは食べ物から水分補給を！

★水分補給の方法は水やお茶などの飲むことだけではありません。食事でも水分補給は十分可能です。



ごはんや
みそ汁にも
水分が含まれて
います。

特に朝食では野菜や汁ものを！

★眠っている間に水分は失われます。朝起きたらまず飲み物に加え、野菜や汁ものをとり入れた朝ごはんをしっかりと食べましょう。



プラス α



砂糖のとりすぎに注意！

★甘いジュースで水分補給しないようにしましょう。1日にとってもよい砂糖の量は「20g」とされています。この量には、料理に使われる砂糖も含まれています。

炭酸飲料



約55g

スポーツ飲料



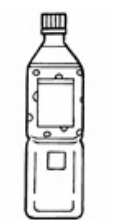
約34g

果実系飲料



約56g

乳酸飲料



約57g

ジュースにはたくさんの砂糖が含まれています。飲みすぎないようにしましょう。

夏野菜やくだものは水分たっぷり！

★夏野菜には水分がたっぷり含まれています。また、汗で失われるビタミンやミネラルも豊富です。旬の味覚をたくさん食べましょう。



7月の行事食では…

7日に★七夕献立★を提供します。
七夕に食べる『七夕汁』にはそうめんが入っていますが、何に見立てているのでしょうか？
分かった人は湯澤先生まで・・・♪



きゅうしょくつうしん 給食通信

*カラー版はホームページからどうぞ。
PC版に切り替えてご覧ください。



城央小

がつ か しろおうしょう どういつきねん ひ こんだて 6月4日 城央小 創立記念日献立



- ・お赤飯 ・牛乳
- ・チキンカツ
- ・野菜のにんにく醤油和え
- ・みそ汁

6月5日に124歳を迎えた、城央小をお祝いして、お赤飯を炊きました。
お赤飯のお豆(ささげ)が苦手な人が多いようですが、お祝いの日ならではの縁起のよい食べ物ですので、ぜひ食べてみてくださいね。

がつ か きゅうしょく 6月7日 おはなし給食

「おしぼはどうしてできるの？」



- ・高野豆腐ごはん
- ・牛乳
- ・いわしのごまみそ煮
- ・磯辺あえ

『歯と口の健康週間』には、かみかみ献立を提供しました。

7日は図書とコラボでおはなし給食を実施しました。
絵本の国でぜひ読んでください♪



がつ にち けんみん ひ こんだて 6月15日 県民の日献立



- ・ナンピザ
- ・牛乳
- ・ゆで野菜
- ・豆乳ゆばコーンスープ
- ・県民の日デザート

県民の日献立では、栃木県の名産品・特産物を使ったメニューを提供しました。

ナンピザは県産小麦のナン、具材にはかんぴょうや栃木県産のトマトが入っています。豆乳ゆばコーンスープは城央小オリジナルメニューです。

がつ にち わん くみ こんだて 6月23日 ♥ 6年1組リクエスト献立 ♥



- ・わかめごはん ・牛乳
- ・あげぎょうざ
- ・もやしの磯辺あえ
- ・まろやかみそ汁
- ・メロンシャーベット

がつ にち わん くみ こんだて 6月28日 ♥ 6年2組リクエスト献立 ♥



- ・麦入りごはん ・牛乳
- ・セルフかきあげ丼
- ・海そうサラダ
- ・みそ汁 ・クレープ



きゅうしょくいいんかい < 給食委員会 >

しょくじ 食事のマナー週間

6月7日～14日



給食委員が5つのグループに分かれ、おはしの持ち方や食事の正しい姿勢、食器の置き方などについて給食の時間に放送をしました。

食事のマナーについて学校全体で考えるよい機会になりました。

また、原稿を読む練習の成果もあり、委員さん全員とても素晴らしい放送ができましたね♪