



# 8月給食だより

新温泉町学校給食センター TEL 0796-82-1397

## ～飲み物について考えよう～

夏本番になり、暑い日が続きます。今年はずっと短い夏休みですが、夜ふかしや朝寝坊をせずに、元気に夏を乗り越えましょう。

### 熱中症に気を付けよう！ 水分のとり方 ③ 択 クイズ

問題1 汗をたくさんかいたときに、飲むとよいものはどれでしょう？

- ①水やお茶 ②スポーツドリンク ③炭酸飲料

正解...② 汗をかくと、塩分が体の外に出てしまうので、水だけではなく、スポーツドリンクなどで塩分を補給するとよいでしょう。

問題2 汗をかいていないときは、何を飲めばよいでしょう？

- ①水やお茶 ②スポーツドリンク ③炭酸飲料

正解...① スポーツドリンクや炭酸飲料には、塩分や糖分がたくさん入っているので、とりすぎになってしまいます。

問題3 運動するときの正しい水分のとり方はどれでしょう？

- ①運動中にもこまめにとる ②運動をする1時間前にとる ③運動後にかぶ飲みする

正解...① 運動中もこまめにコップ1杯くらいの量をとるようにしましょう。がぶ飲みはせずに、少しずつ飲みましょう。



飲みすぎに注意！  
ペットボトル入り  
甘い清涼飲料

冷たい清涼飲料水は、実際より甘さを感じにくくなります。清涼飲料水を常温で飲んでみると、その甘さにビックリしますよ。

月	火	水	木	金
3 牛乳 ナン チキンカレー コールスロー 冷凍みかん	4 牛乳 ごはん スズキの梅ソース もやしのごまよごし 浜坂竹輪と 湯葉のすまし汁	5 牛乳 ごはん 豚肉とキムチの炒め物 中華くらげの酢の物 かきたまスープ 【カミカミメニュー】	6 牛乳 ごはん アジの更紗揚げ 西瓜ポンチ 大根のみそ汁	7 牛乳 ごはん 和風チキン 信田和え 三尾産わかめのみそ汁
18 牛乳 ごはん 手作り魚ロッケ ほうれん草のごま和え 豆腐のみそ汁	19 牛乳 シーフードピラフ 鶏肉のパン粉焼き サウザンサラダ じゃがいものスープ	20 牛乳 ごはん サバのしょうが煮 きゅうりの酢の物 夏野菜のみそ汁	21 牛乳 ごはん 浜坂竹輪のマヨネ焼き もやしの五目和え 根菜汁 エクレア	
24 牛乳 なすの ミートスパゲティ イカリングフライ マリネ風サラダ	25 牛乳 彩りごはん サバのみりん干し ハリハリ漬け じゃがいものそぼろ煮 【カミカミメニュー】	26 牛乳 ごはん ホキのカレームニエル ビーンズサラダ ベーコンスープ 夏みかんゼリー	27 牛乳 ごはん 鶏肉のみそがらめ ピーマンの塩昆布和え のっぺい汁	28 牛乳 ごはん サワラの香味揚げ ピリ辛大根 真だくさん中華スープ
31 牛乳 コッパン 鮭フライ マカロニサラダ 夏野菜の ミネストローネ	<p>8月31日は「野菜の日」です。野菜のよさを知ってもらいたいと、「や(8)さ(3)い(1)」の語呂合わせから決められました。31日の給食には、なすやズッキーニやトマトなど、夏野菜がたくさん登場します。</p>			



野菜には、こんな効果が期待できます！

- 肌を丈夫にする
- 便秘を予防する
- 高血圧を予防する
- 食べ過ぎを防ぐ

(※材料等の都合により献立を変更することがあります。)

教職員の皆様：学校給食費7月分の口座振替は、8月20日(木)です。残高の確認をお願いします。