



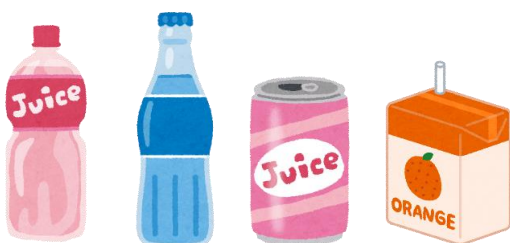
きゅうしよくだよ



なつやす ちゅう たいちよう くず げんき す
夏休み中も体調を崩したりせず、元気に過ごせましたか？
まだまだあつ ひ がつ すいぶん ほきゅう きそく ただ せいかつしゅうかん あつ きせつ の き
まだまだ暑い日が続いています。水分補給をしっかりと、規則正しい生活習慣で暑い季節を乗り切りましょう。

水分補給のポイント

① 砂糖の多い飲み物の 飲みすぎに注意!!



あま の もの には さとう
甘い飲み物には砂糖がたくさんか
れています。砂糖をとりすぎると肥満
や虫歯、将来病気になるなどの心配
があります。飲みすぎないようコップ
に入れるなどして、量を決めて飲む
ようにしましょう。

② 冷たい飲み物の 飲みすぎに注意!!



つめ の もの は い ふたん を かけま
す。胃に負担がかかると食欲不振に
なったり、体に疲れがでやすくなつた
りします。暑い時に、体温を下げる
ために冷たい飲み物を飲むのは良い
ですが、涼しい所では常温の飲み物
にするといいですね。

③ 1日に1.5ℓ～2ℓは 水分をとろう!!



ひと なに
人は何もしていなくても1日に2ℓくら
い体から水分が失われています。
の もの しる くだもの すいぶん
飲み物や汁もの、果物などから水分
を1日に1.5～2ℓくらいはとるようにし
ましょう。汗をたくさんかいた時などは
さらに多めに水分をとるように心がけ
ましょう。



○ふるさと発見ランチ

☆19日 … 三重県産の「ヒトエグサ」と「伊勢ひじき」を使った「ひじき入りのりの佃煮」です。

☆29日 … 三重県産の「メンマ」を使った「メンマ入り焼きちゃんぽん」です。



○ワールドランチ

☆22日 … スペイン料理の「カバリア・コン・トマテ(さばのトマトソースがけ)」です。



○まごわやさしい献立

☆10日 … まめ類・ごま(種実類)・わかめ(海藻類)・野菜・魚や小魚・しいたけ(きのこ類)・いも類を使った献立です。

○骨コツメニュー

☆24日 … 骨を強くするカルシウムがとくに多くとれる献立です。



統一メニューについて 桑名・多度・長島地区それぞれ、給食を作る施設や機械器具に違いはありますが部分的に
同じメニューが出来るよう工夫して、月に数回程度、献立を統一します。