

7月2日(水)給食通信

3-6年生



- ・カレーピラフ
- ・ツナじゃがチーズぎょうざ
- ・キャベツとベーコンのスープ
- ・牛乳

私たちの体の65～70%は水分です。この水分は、汗をかいて体温調節を行い、また、体をつくるために重要な働きをしています。今の時期は、熱中症を予防するために、こまめに水やお茶を飲んで水分補給をすることが大切です。汗で失ったミネラルを補給するために、スポーツドリンクは適していますが、糖分も含まれているので飲みすぎには気を付けなければなりません。そして、私たちは食事からも水分補給をしています。一日三回の食事をきちんと食べることも水分補給や夏を元気に過ごすことにつながります。