

# 7月7日(火)給食通信



- ・カレーピラフ
- ・うずら入りツナじゃがギョウザ
- ・キャベツととり肉のスープ
- ・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。これからの季節は、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。本格的な暑さはこれからですが、今のうちから水分補給などの習慣をつけるようにしましょう。