



Main menu table with columns for date, main dish, side dish, and ingredients. Includes a summary table at the bottom for 7-month average nutrition values.

ひとくちメモ
【献立のねらい】
今月は「暑さに負けない食事」ということで、疲労回復に効果的なビタミンB1を多く含む豚肉や、水分やビタミン・ミネラルが豊富にふくまれる夏野菜を使用した献立が登場します。
7月7日は七夕
七夕は牽牛(彦星)と織女(織姫)の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願いごとを書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。給食では魚のすり身を使った七夕汁と星のモチーフのゼリーが登場します。
今月の地場産物予定
荻田町 米 米みそ トマト
みやこ町または行橋市
はちみつ ねぎ
小松菜 なす
上毛町 木耳

牛乳は毎日つきます。天候の影響等、仕入れ状況により変更する場合があります。
※荻田町のホームページでも献立表を公開しています。

ねっちゅうしょう よぼう
熱中症を予防しよう

ねっちゅうしょう
熱中症とは？
気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることで、放置すると死に至ることもあります。



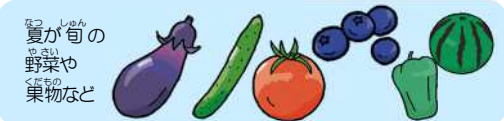
こまめに
水分補給をしよう

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。



食事からも水分補給！

水分補給は、飲み物だけではなく食事や野菜、果物などからもとることができます。



給食もしっかり食べて水分補給しよう！

