



# 給食たより

令和2年 7月号

調布市立第四中校

蒸し暑い日が続く、もうすぐ夏本番を迎えます。梅雨明けを境に猛暑日が続くことも考えられ、夏ばてや熱中症が心配です。今年は1学期が8月7日迄です。暑さに負けずに元気に過ごすために、水分補給をしっかりとって、毎日の食事をきちんと食べましょう。



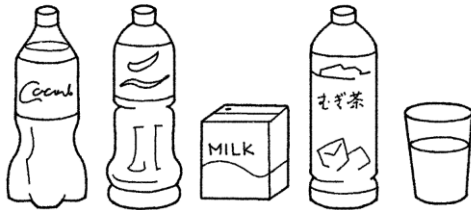
のどが渇く前に

## 水分補給はこまめにしましょう！

のどが渇いている時は、既に水分が不足していると言われています。私たちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃して調節しています。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。

## 水分補給に何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



## 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、体温を調整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。



熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。



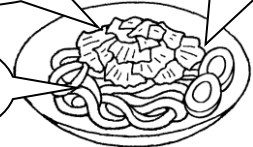
## しっかりと食べて夏ばて予防！

夏は、そうめんなどの「めん」だけを食べる機会が多くなっていませんか？暑い時こそ、栄養バランスの良いものを食べるのが大切です。めん類には、卵やハム、野菜などたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。

ビタミン類：野菜  
体の調子を整える

たんぱく質・脂質  
卵・ハムなど  
体をつくる

炭水化物：めん  
体や脳のエネルギー源



## ～2学期の給食費申込書を配布します～

日頃より給食運営にご理解・ご協力をいただきありがとうございます。今月中に2学期の給食申込書と振込用紙を配布いたします。お振込みの準備をお願いいたします。2学期の給食費は、2学期実施予定の給食回数から1学期末実施分の給食回数を差し引いた回数から算出しています。

### 【2学期給食費】

- 1年生 340円×(81回-26回) = 18,700円
- 2年生 340円×(81回-21回) = 20,400円
- 3年生 340円×(81回-27回) = 18,360円

1学期の給食を申し込んでいない、給食の開始が遅れた等の場合は、算出回数が異なることがあります。

※今後、2学期の給食実施回数に変更が生じた場合は、3学期給食費で調整いたします。  
※2学期分を申し込まない生徒については、1学期末に返金いたします。

給食費申込書提出期限 7/28(火)

★期限内での申込手続きをお願いいたします★

