



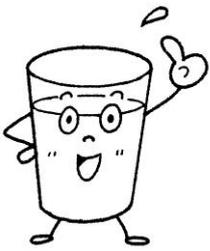
7月の給食だより



令和2年7月号
調布市立第五中学校

いよいよ夏本番の暑さになってきました。これからの季節、気をつけたいのが「熱中症」です。夏は汗をかいていないようでも、体からたくさんの水分がうばわれていきます。のどが渴いていなくてもこまめに水分を補給しましょう。またきゅうりやトマト、すいか、桃など、夏野菜や果物は体を冷やす効果があります。上手に食べて夏バテをしない元気なからだを作りましょう。

今月の目標 ～夏の暑さに負けない体づくりのための食事をしよう～



のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう!

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。

本格的な暑さの前に

暑さに慣れよう

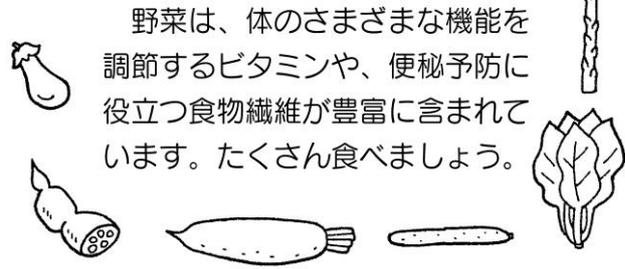
同じ気温でも暑さに慣れている時とそうでない時の感じ方は違います。暑さが本格化する前に、少しずつ暑さに慣れま



しょう。体が慣れるまでは軽めの運動から始め、こまめに水分をとって少しずつ運動量を増やします。無理はせずだんだん体を暑さに慣らしていきましょう。



もっと野菜を食べよう



野菜は、体のさまざまな機能を調節するビタミンや、便秘予防に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。たくさん食べましょう。



暑い夏も元気に
乗りきりましょう!

～お知らせ～

1学期の給食は8月5日(水)までです。8月6日(木)は全学年、お弁当を持ってきてください。2学期の給食は8月25日(火)から開始です。

※2学期の給食申込書を7月初旬に配布します。2学期の給食を希望する方も、お弁当持参希望の方も、希望の欄に☑を入れて7月28日(火)までに必ず申込み用紙を提出してください。(※1学期の給食費の未食分につきましては、2学期の給食に充当いたします。2学期の給食を申込まない生徒へは返金いたします。)