



7月の給食だより



令和3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!

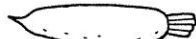
のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。



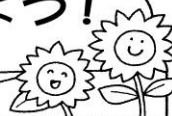
もっと野菜を食べよう



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!



～***親子料理教室（動画配信）のお知らせ***～

例年、夏休み期間中に実施している調布市主催の親子料理教室は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、今年度は動画の配信が予定されています。夏休みに、親子で料理をしてみませんか。

メニュー

- ・ごはん・夏野菜の肉巻き・油揚げのサクサク和え
- ・なめこと茄子のみそ汁・果物かん

※詳しくは、市報ちょうふ7月20日号をご覧ください。



～お知らせ～

1学期の給食は7月15日（木）までです。7月16日（金）と19日（月）は全学年、お弁当を持ってくるください。2学期の給食は8月30日（月）から開始です。

※2学期の給食申込書は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9日（金）までに必ず提出してください。