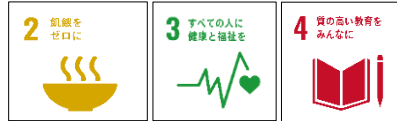


そろそろ夏本番！暑さが厳しくなる頃です。体調を崩していませんか？
冷たい物の飲み過ぎ、食べ過ぎに気をつけましょう。のどが乾いたときの飲み物の中に牛乳もあるといいですね。もちろん、朝食もきちんととってきてください。

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」！



ジリジリと強い日差しが照りつけるこの時期、特に気をつけなくてはいけないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。

また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

水分補給のポイントをあげてみました。自分だけでは、ついつい水分を取り忘れてしまうこともあります。周囲の人と声を掛け合いながら、水分補給をしましょう。

水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。



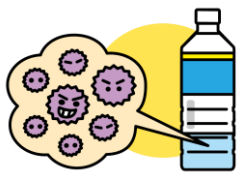
のどが渴いたと感じる前に飲む



コップ1杯程度をこまめに飲む



汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる



ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。



水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

地元の野菜を食べる喜びを目指して

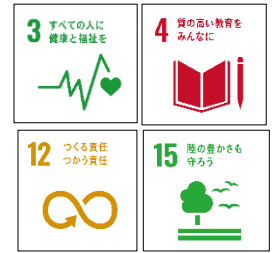
地元の恵みに感謝！7年生がとうもろこしの皮むきに挑戦

6月29日(月)1時間目、7年生が地元農家の山口さんから届いたとうもろこしの皮むきを行い、当日の給食でいただきました。

このとうもろこしは、前日の夕方に山口さんが収穫して下さった210本です。生徒たちは事前に、板橋の農業やとうもろこしについて学習した上で、当日は実をじっくり観察しながら作業を行いました。

その後、山口さんが持ってきて下さった、背丈より大きい花や根が付いたままのとうもろこしを見ながら、貴重なお話を伺うこともできました。

山口さんの畑からは、今月はじゃが芋やきゅうりも届く予定です。旬の味を美味しくいただきます。



★今月のとれたて村給食★

- 山形県最上町産トマト
- 7月2日(木)の「西湖(シーホー)豆腐丼」
- 長野県駒ヶ根市産玉ねぎ
- 7月10日(金)の「なすとトマトのスパゲティ」



《今月の鉄分強化献立》

7月6日(月)の「クラムチャウダーマンハッタン風」です。