

7月1日（金）

「今日の給食」

今日の給食は

ごはん

魚の甘酢あんかけ

チャーホーサイ

中華きのこスープ

牛乳 　　　　　　です。



今日から7月になりました。今年は異例の

速さで梅雨が明け、猛暑が続いています。暑くなると胃腸の働きも悪くなる上に、冷たいものを飲食する機会が多くなることから、食欲が落ちます。酸味のある食材（酢、梅干し、レモンなど）や香辛料、しそやしょうがといった香味野菜を上手に取り入れ、暑さに負けないよう、しっかりと食べてほしいと思います。また、朝食抜きや寝不足は熱中症リスクを高める要因になるので、早寝早起き朝ごはんを心がけましょう。