

7月7日(木)

ねっ ちゅう しょう
熱中症をふせよう

熱中症は、気温の高いところにいることで、体温が上がりすぎたり、体の水分が足りなくなったりして起こる病気です。

熱中症をふせぐためには、水分をしっかりとることと、バランスのよい食事や規則正しい生活で体調を整えておくことが大切です。

はやね ばやおき あさごはん 給食も残さず しっかり食べよう。

きょうのこんだて

ごはん
ぎゅうにゅう
ぶたにくのだつたあげ
みそしる
きゅうりのあますづけ

き	おもにエネルギーのもとになる ごはん さとう、でんぷん あぶら
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう、どうぶ あかみそ、しろみそ、ぶたにく だしこんぶ、けずりぶし
みどり	おもにからだのちょうしをととのえる たまねぎ、かぼちゃ しょうが、えのきたけ オクラ、きゅうり

クイズ 5 熱中症が多く発生しているのは、何月でしょうか。

① 7月 ② 10月 ③ 2月

一口メモ

今週は、「食育週間」です。食について考えましょう

○今週リンゴの実がなっていることを通信でお伝えしました。

給食室前にあるカキの木にもカキの実がなっていました。

カキの実をさがしてみてくださいね。



○ 5年生が栽培しているなにわの
伝統野菜の勝間なんきんの実も
なっていました。



なかよし畑で3年生が栽培している

なにわの伝統野菜の毛馬きゅうりも大きなきゅうりが実っています。

今日の20分休けいに収穫しようと計画しています。

○今日のみそ汁に、夏野菜のオクラが入っています。

オクラは、ネバネバとした食感が特ちょう
の野菜です。

とてもかわいい花が
が咲きます。



【おまけクイズ】

「オクラは、英語でも「オクラ」というこれは、○か×か」

① ○ ② ×

かぼちゃ	長崎県	たまねぎ	兵庫県	えのきたけ	長野県
しょうが	高知県	オクラ	高知県	きゅうり	香川県

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：① おまけクイズの答え：①