

7月 予定献立表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>はやおき しよう! 朝ごはんが おいしく たべられるよ!</p>	<p>食べるまえに せっけんで てあらいを!</p>	<p>水や みず お茶 こまめに水分ほけい</p>	<p>1日</p>	<p>2日</p>
<p>5日</p>	<p>6日</p>	<p>7日</p>	<p>8日</p>	<p>9日</p>
<p>12日</p>	<p>13日</p>	<p>14日</p>	<p>15日</p>	<p>16日</p>
<p>19日</p>	<p>終業式</p> <p>20日</p>	<p>21日</p>	<p>海の日</p> <p>22日</p>	<p>スポーツの日</p> <p>23日</p>

セレクト給食(A献立)

セレクト給食(B献立)

水分補給と3つの約束

- ①のどが渇く前に飲もう
汗をかく前にこまめに飲むようにしましょう。
- ②飲み物の種類に気をつけよう
ふだんは水かお茶を。甘いジュースでは水分補給にはなりません。
- ③飲みすぎに注意しよう
一度にたくさん飲むと胃や腸にふたんがかかります。

上手な水分補給で、熱中症を防ごう!

魚のマークは、愛媛県産真鯛消費拡大事業による鯛の無償提供を受けています。

もう少しで、夏休みですね。学校がお休みだからと言って、夜更かしをしないようにしましょう。暑さに負けないよう、3食しっかりご飯を食べて、栄養をとりましょう。そして、元気に2学期をむかえましょう!

