

令和元年7月 給食献立表



冷たい飲み物のとりすぎに注意

熱中症予防には、こまめな水分補給が欠かせませんが、冷たい飲み物のとりすぎには注意が必要です。冷たい飲み物をとりすぎると、内臓が冷えて消化や吸収の低下を招きます。また、清涼飲用水（ジュースなど）には、砂糖が多く含まれたため、とりすぎると疲労感や食欲低下を招きます。

子どもには、食事やおやつに加えて、少し冷やした麦茶や水分の多い果物や野菜などを積極的に与えましょう。



Table with 10 columns: 日曜日, 献立名, 3時のおやつ, 黄の仲間, 赤の仲間, 緑の仲間, 献立名, 黄の仲間, 赤の仲間, 緑の仲間. Rows include meals like 親子煮, 鯖のみそ焼き, 鶏肉の甘酢煮, etc.

いろやさい にんじん びいまん かぼちゃさん あまいじゅーす のみすぎないよう きをつけて