

7月9日（水）

- 食パン
- いちごジャム
- ミネストローネ
- フレンチサラダ
- 牛乳



熱中症に注意する季節になりました。熱中症予防のためには、汗をかける体を作っておくことが大切です。普段から運動などを心がけて、汗をかく体の働き（発汗機能）が活発になるようにしましょう。汗で失われた塩分やミネラルを補給するにはワカメやコンブなどの海藻がとても効果的です。体に水分を補給するのは飲み物ばかりではなく、みそ汁やスープ、ご飯などの食事からも水分をとることができます。食べ物をじょうずに利用して水分を補給しましょう。