きゅうしょく 7月・給食だより

令和４年　好地荘

・これからだんだんと暑い日が多くなってきます。体が暑さに慣れるまで、体調管理には十分に注意しましょう。特に偏った食事は「夏バテ」につながりますので、好き嫌いせずバランスよく食事を摂りましょう。

夏の水分補給について

・気温が高くなると汗をかき、体内から水分がでます。こまめに水分補給をすることで体内の水分量が保たれ、脱水症状を回避することができます。しかし、必要以上の水分摂取や、満腹を満たすためだけの水分摂取は、体内の水分量のバランスが崩れ、「水中毒」といった症状になりかねません。やみくもに飲むのではなく、運動や作業した後、食事時、就寝時前などに摂取しましょう。ただし、状況にもよりますので、自分自身注意しながら水分摂取をし、暑い夏を過ごしていきましょう。

夏においしい野菜

・夏にはおいしい野菜がたくさん収穫されます。夏の日差しをたっぷり浴びた野菜は、ビタミン、ミネラルを豊富に含んでいますので、夏バテ気味の身体に元気を与えてくれます。

トマト・きゅうり・茄子・オクラ・ピーマン・インゲン豆・かぼちゃ等々たくさん食べて、元気な身体を作りましょう。

◆今月の給食予定◆

７月４日（月）世界のご当地メニュー・ハワイ編

・ロコモコ　・パンケーキ

７月７日（木）行事食　～☆七夕献立☆～

７月８日（金）セレクトメニュー

A　ねぎ塩豚丼　　B　天津飯

※2回目以降のセレクトメニューは週間献立表にてお知らせいたします。

令和4年度第1回満足度嗜好調査実施のお知らせです。

・7月中旬ごろ「満足度嗜好調査」の実施を予定しています。皆さんの意見をよろしくお願いします。