

7月



* 7月3日～18日まで17時30分給食です。
 * 献立は材料・調理の都合で変更することがあります。
 長浜北星高等学校（定時制） R6.7

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
1 ご飯 豆腐とわかめのみそ汁 豚肉のカレー炒め ごぼうとこんにゃくの炒め煮 牛乳 726 kcal	2 ご飯 水菜のみそ汁 鶏肉のマーマレード焼き スパゲッティサラダ 牛乳 873 kcal	3 ツナと生姜の炊き込みご飯 ジャージャー麺 春雨の酢の物 牛乳 969 kcal	4 ご飯 豚汁 さわらの西京焼き もやしとニラの炒め物 牛乳 757 kcal	5 コッペパン 野菜スープ ハムとチーズの卵焼き セタクレープ 牛乳 766 kcal
8 ご飯 かぼちゃのみそ汁 鮭のチーズフライ もやしの変わりごま和え 牛乳 783 kcal	9 夏野菜カレー ブロッコリーサラダ 福神漬 牛乳 837 kcal	10 もち麦ご飯 中華コーンスープ エピチリソース 青梗菜のナムル 牛乳 859 kcal	11 ご飯 麩のみそ汁 冷しゃぶごまだれ じゃこピーマン 牛乳 818 kcal	12 ご飯 たまねぎのみそ汁 ゴーヤチャンプル キャベツの刻み漬け すいか 牛乳 702 kcal
15 海の日 	16 球技大会 パン2種類 牛乳 	17 もち麦ご飯 白ねぎのみそ汁 さばの竜田揚げ ひじきの煮物 牛乳 871 kcal	18 ご飯 じゃがいものみそ汁 牛肉のスタミナ炒め ハムとピーマンの酢の物 牛乳 777 kcal	19 終業式 

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

この時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。
 “いつでも・どこでも・誰でも” 発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

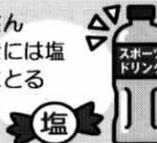
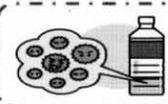
のどが渇いたと感じる前に飲む



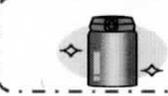
コップ1杯程度をこまめに飲む



汗をたくさんかいたときには塩分も一緒に取る

ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起す危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。



水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。