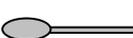
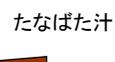




7月もりつけ表

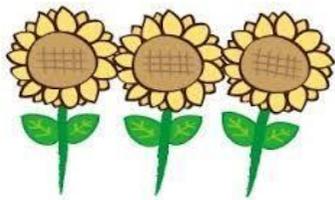
東和中学校



<p>3日 (月)</p>  <p>チンシャオロー ストマト</p>  <p>白ごはん</p>  <p>はるさめスープ</p> 	<p>4日 (火)</p>  <p>ソースかつ ライス</p>  <p>けんちん汁</p> 	<p>5日 (水)</p>  <p>とびうフライ こまつなソテー</p>  <p>わかめごはん</p>  <p>さわにわん</p> 	<p>6日 (木)</p>  <p>はるまき きんじそうナムル</p>  <p>白ごはん</p>  <p>マーボド ーフ</p> 	<p>7日 (金)</p>  <p>きらきらもち</p>  <p>ばらずし</p>  <p>ほしのコロケ</p>  <p>たなばた汁</p> 
<p>10日 (月)</p>  <p>ひややくこ いそかあえ</p>  <p>みかんクレー プ</p>  <p>ごはん</p>  <p>肉じゃが</p> 	<p>11日 (火)</p>  <p>なつ野菜カレー ふくしんづけ</p>  <p>ナタデココ ヨーグルト</p> 	<p>12日 (水)</p>  <p>さばのたつたあげ いとこんぶいため</p>  <p>白ごはん</p>  <p>みそしる</p> 	<p>13日 (木)</p>  <p>スイカ</p>  <p>ナムルごはん</p>  <p>大豆とコーンの サラガ</p> 	<p>14日 (金)</p>  <p>しやもからあげ ごます和え</p>  <p>白ごはん</p>  <p>五目ラーメン</p> 
<p>17日 (月)</p>  <p>海の日</p>	<p>18日 (火)</p>  <p>とりのからあげ とうふチャンブー</p>  <p>白ごはん</p>  <p>みそしる</p> 	<p>19日 (水)</p>  <p>キーマカレー</p>  <p>フローズンヨー グルト</p>  <p>ナン ミニパン</p>  <p>トマトとレタス スープ</p> 	<div data-bbox="1104 1427 1333 1552" data-label="Section-Header"><h2>体の中の大半は水分です!</h2></div> <div data-bbox="1104 1552 1377 1764" data-label="Text"> <p>体の中にある水分は、約60~70%といわれています。これらの水分は体液として非常に重要な役割を果たしています。成人では、体重の約2%の水分が失われると体温の上昇がはじまります。また、3%の減少で運動能力の低下も見られますので、人間にとって水分はとても大切なのです。</p> </div> <div data-bbox="1386 1378 1659 1776" data-label="Image"> </div>	

こまめに水分をとろう!

水分を上手にとり、熱中症に気をつけましょう



のどがかわく前に飲もう!



のどが、かわいたと感じたときは、すでに体の水分は不足ぎみだよ。こまめに水分をとろうね。

一度にたくさん飲むのはやめよう!



一度にたくさん飲むと、おなかをこわす原因になるよ。コップ1ばいほどを、ひと口ずつゆっくり飲もうね。

水や麦茶で水分をとろう!



ジュースや炭酸飲料などは、飲みすぎると、さとう(糖分)のとりすぎになることがあるので、気をつけてね。

