



学校給食メニュー

門川町学校給食センター

7月16日のメニュー

減量コッペパン、高菜スパゲティ、
ズッキーニのヘブドレサラダ、牛乳



一口メモ（当日の放送）

今日は「熱中症」についてのクイズです。熱中症を予防するために正しいのは、次のうちどちらでしょう？

①汗をかかないようになるべく水分を摂らない。

②運動中はこまめに休憩し、水分を摂る。

答えは②番の「運動中はこまめに休憩し、水分を摂る」です。のどが乾く前に、水分補給をしましょう。熱中症予防には朝ごはんを食べることも大切です。しっかりよく噛んで食べましょう。