

7月8日(月)

レモンバタートースト 2年生リクエスト給食

夏野菜のトマトシチュー
スティックサラダ
牛乳

水分補給について 夏の季節は、水分をしっかりとることが大切です。体重のおよそ2%の水分が減ると、脱水症のリスクはとても危険な状態です。スポーツをした時や大量に汗をかいた時は、水分と一緒にナトリウムなどの電解質も失われるので、スポーツドリンクや熱中症対策のドリンクを飲むこともおすすめです。

<手作りスポーツドリンクレシピ>

材料

水 1リットル
食塩 1~2g
砂糖 40~80g
レモン お好みの量



レモン : 広島
玉ねぎ : 兵庫
にんじん : 青森
ズッキーニ : 長野
しめじ : 長野
じゃがいも : 千葉
フロッキー : 北海道
きゅうり : 千葉
だいこん : 北海道
鶏肉 : 宮崎