



7月

こんだてひょう



ワゴンは
せんせいといっしょに
とりにいきましよう!

月	火	水	木	金
<p>3 お血に注意! たいこみずのやつが 木下たこあげ</p> <p>7月2日の半夏生にちなんで、たこ料理です。</p> <p>10 ささみの はんてん かつおの あじの あじの あじの みる</p> <p>17 海の日</p>	<p>4 さやめりやき こまのいんげん かつおの かつおの</p> <p>11 ゆめとちんこ かつおの あじの あじの</p> <p>18 丸バーチーネズマイン だんごの だんごの</p>	<p>5 スペイン料理のこんだて ベンゴサツ パエリア ヴィペロアホ</p> <p>12 キリシヤ料理のこんだて かつおの かつおの かつおの</p> <p>19 4時間 給食なし</p>	<p>6 マネーどろいどん れいりや みかん かつおの</p> <p>13 勝運かつ こはん かつおの かつおの</p> <p>20 終業式</p>	<p>7 たいこみずのやつが 木下たこあげ</p> <p>14 こまのいんげん かつおの あじの あじの</p> <p>20 終業式</p>

《こんげつのもくひょう》
すききらいをしないで たべよう!
食べ物のことを知ろう・苦手なものでも挑戦してみよう

水分補給のポイント

喉が乾いていなくても、1時間ごとにコップ1杯! 暑さや運動で、長時間の活動、入浴の前後、寝る前にも

水分補給のポイント

汗をたくさんかいたときは、塩分も忘れずに スポーツドリンク、0.1-0.2%の塩分が標準、塩分不足、塩分過多

体調管理のポイント

こんな人は、熱中症のリスクが高まるので注意が必要です。

暑さ・疲労・脱水・熱中症

体調管理のポイント

暑さ・疲労・脱水・熱中症

体調管理のポイント

暑さ・疲労・脱水・熱中症