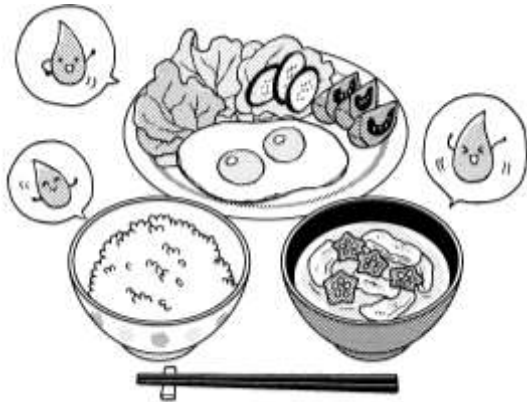


給食だより7月

令和6年6月27日
渋谷区立代々木中学校

食事からも水分補給をしよう



©少年写真新聞社2024

実は、食べ物には多くの水分が含まれています。食事からとる水分も大切で、食事を抜くと水分不足につながってしまいます。

また、朝食を食べると、午前中の熱中症の予防にもなります。水分補給のためにも、朝からしっかりと食べましょう。

★食事から水分を補給するよい点★

- ・食事で無意識のうちに水分補給ができる。
- ・食事からとった水分は体に保持されやすい。

☆食事を3食とること

☆のどが渇く前の水分補給

を意識して、夏を乗り切ろう！

食べ物の中に含まれている水分

ごはん
60%



茶わん1杯で、
コップ半分の
水分をとった
ことになります。

トマト
94%



なす
93%



かぼちゃ
76%



スイカ
90%



渋谷

ワンダフル給食
プロジェクト

Shibuya Wonderful School Lunch Project

もうすぐパリオリンピック
フランスの料理

ラタトゥイユ&フライ

ラタトゥイユは、南フランスのプロヴァンス地方生まれの料理です。トマトと野菜をじっくり煮込んで作ります。トマトのうま味成分「グルタミン酸」とベーコンのコクで、おいしくなります。

フライのパン粉は、パセリで黄緑色に色付けます。まるで、オリーブの冠のオリーブの葉に見えるかも！？オリーブオイルをぜいたくに使った特製ソースをつけていただきます。

