

中学校（デリバリー給食実施校を除く）、 義務教育学校（後期課程）の皆様

6月分の口座振替予定日は **7月31日 金** です

振替日の前日までに口座の確認、入金等をお願いします。

中学校・義務教育学校後期課程 **5,300円**

※アレルギー、長期欠席、学級閉鎖、災害等により給食を食べなかった場合は、減額する場合があります。

残高不足で引き落とし不能が増えています！忘れずに入金をお願いします！



水分補給はこまめに！



のどがかわいている時は、すでに水分が不足している状態とされています。ヒトは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして体温を調節します。のどがかわいたと感じる前に、こまめに少しずつ水分をとりましょう。「水分」というと飲み物だけを想像しがちですが、身の回りにある食品には水分を含むものも多く、毎日3回の食事からも水分をとることができます。汗で失われがちなミネラルも食事からとることができるので、汗をかきやすい時期は食事をしっかりと食べることも心がけるといいですね。



学校給食では汁物（水分：90ml～120ml）や牛乳（水分：200ml）から水分をとることができます。汁物はとうもろこしスープ、トマトと卵のスープ、冬瓜のスープ、季節の実を入れたみそ汁など季節の食材を使用し、暑い時期でも栄養摂取できるよう工夫しています。