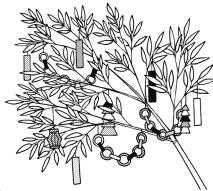


給食だより



さくら喜連川給食センター（さくら市献立研究会）

蒸し暑い日が多くなってきました。もう少しで、子どもたちが待ちに待った夏休みがやってきます。まだまだ暑さに体が慣れていない時期でもありますので、熱中症などに、十分注意していきましょう。

今が旬！夏野菜をたくさん食べよう！



夏野菜は名前の通り、夏が旬の野菜のことで、トマトやきゅうり、かぼちゃやなす、オクラ、にがうり（ゴーヤ）、とうもろこしなどがあります。旬の野菜は、たくさん収穫されて価格も安くおいしいので、積極的に食べましょう。



どうして大切？ 夏の水分補給

わたしたちの体は、約60%が水分です。暑い時季は汗をかくことにより、体内の熱を放散させ、体温を調整しています。夏、気温の高い日は、汗の量が多くなります。そのため、こまめな水分補給が必要です。また、運動時に大量に汗をかいた時は、水分だけではなく、失われたほかの成分も補給しなくてはいけません。運動時の水分補給としては、水だけよりもスポーツドリンクなどが適しています。



9月のさくら市学校給食センターオープンにあわせ、『さくら市学校給食食物アレルギー対応マニュアル』が策定されました。さくら市ホームページにて公開されていますので、ぜひご覧ください。

QRコードはこちら→



さくら市学校給食センター
マスコットキャラクター
「さくらこ」