



7月給食だより



しりつうじいえしょうがっこう
さくら市立氏家小学校

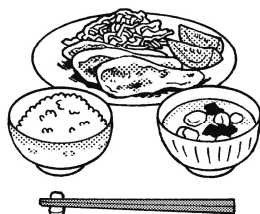
だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなる季節がやってきました。この時期は、熱中症や夏ばてが心配です。熱中症や夏ばての予防のためにも、しっかりと食事や水分をとり、暑い夏を元気に過ごしましょう。

夏ばて対策

夏を元気に過ごすために規則正しい生活を心がけましょう！

1日3食をしっかりとる

朝・昼・夕、バランスのよい食事をきちんと食べます。朝食抜きなどにならないよう気をつけます。



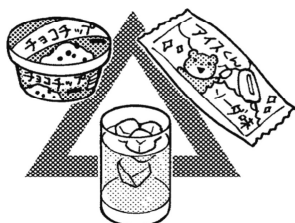
こまめな水分補給

脱水症状を防ぐためにも、のどがかわく前に、こまめに水分補給をするようにします。



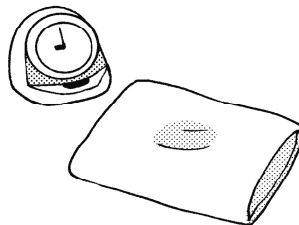
冷たいものをとり過ぎない

冷たいもののとり過ぎは胃や腸に負担がかかり、食欲が落ちて、体調不良になってしまいます。



十分に睡眠をとる

疲れている時や睡眠不足の時は体調をくずしやすくなるので、しっかりと睡眠をとります。



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、きゅうり、かぼちゃ、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。旬の野菜には、ビタミンが豊富に含まれています。おいしい夏野菜をたくさん食べて健康な体をつくりましょう。



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」