



7月 給食だより



しりつうじいえしょうがっこく
さくら市立氏家小学校

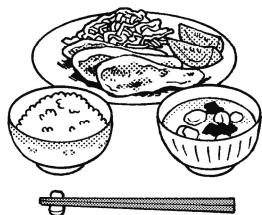
ひざ つよ きおん しつど たか きせつ
だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなる季節がやってきました。この時期は、
ねっちゅうしょう なつ しんぱい ねっちゅうしょう なつ よほう
熱中症や夏ばてが心配です。熱中症や夏ばての予防のためにも、しっかりと食事や水分
あつ なつ げんき す
をとり、暑い夏を元気に過ごしましょう。

なつ たいさく
夏ばて対策

なつ げんき きそくただ せいかつ こころ
夏を元気にす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

あさ ひる ゆう しょく
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。



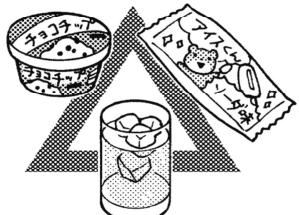
こまめな水分補給

だっすいしょうじょう ふせ
脱水症状を防ぐためにも、のどがかわいく前に、こまめに水分補給をするようにします。



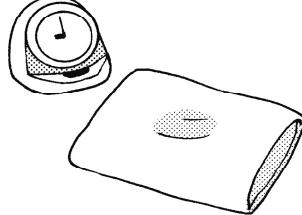
冷たいものをとり過ぎない

す しゅ
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

つか とく すい
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。



なつやさい 夏野菜をたくさん食べよう！



なつやさい なまえ とお なつ しゅん やさい
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。



がつ しがつこうきゅうしょく
9月のさくら市学校給食センターオープンにあわせ、
しがつこうきゅうしょくしょくもつ たいおう さきてい
『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→



しがつこうきゅうしょく
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」