



糸魚川市
能生学校給食センター

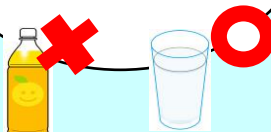
梅雨が明けると、本格的な夏がやってきます。夏を楽しむ元気に過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を続けることが大切です。また、熱中症になりやすい季節なので、こまめな水分補給を心掛けるようにしましょう。

水分補給 5つのポイント

のどが渇く前に飲もう
汗をかく前にこまめに
飲むようにしましょう。



飲み物の種類に
気をつけよう
ふだんは水かお茶を。
甘いジュースでは水分
補給にはなりません。



朝ごはんを
必ず食べよう

水分はごはんやおかずにもたくさん含まれています。朝ごはんを食べていないと熱中症にかかりやすくなります。



少しずつ飲もう
一度にたくさん飲むと胃
や腸に負担がかかって
食欲がなくなります。



夏野菜を食べよう
トマト、なす、きゅうりなどの夏野菜
を食べると、体を冷やす効果があり、水分補給にもなります。



~7月の地場産食材~

高倉大根



かぶ



越の丸なす



トマト



じゃがいも



玉ねぎ



にんにく



★しいたけは、通年、大沢地区の小杉さんのものを使わせていただいています。



☆リクエスト献立が始まります☆

今月は、南能生小学校のみなさんが考えてくれた献立が、12日(月)に登場します♪