8月 きゅうしょくだより

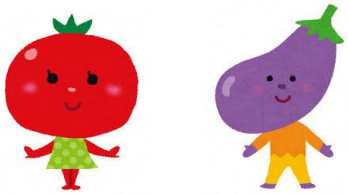
令和６年度
能生学校給食センター

夏休みを元気に過ごそう！

いよいよ夏休みです。熱中症や夏バテを防ぐには、食生活が重要です。夏休み中の食事では、次の３つを心がけてみましょう！

こまめに水分補給をしよう

のどがかわく前に少しずつ、こまめに飲みましょう。
普段の水分補給は水や麦茶を、運動するときは塩分も一緒に補給しましょう。



温かい食べ物をとろう

冷たい物ばかり食べると胃腸が冷えて消化機能が低下し、食欲が落ちてしまいます。常温のものや温かいものも意識してとりましょう。

ちょい足しで野菜をとろう

家にある食品に少しの工夫を加えて不足しがちな野菜をとるようにしましょう。

カップめん＋野菜
ゆでたり、レンジで加熱したりした野菜を加えてみましょう。

★☆☆☆★☆☆☆★☆☆☆★☆☆☆★☆☆☆★☆☆☆★☆☆☆★☆☆☆★☆☆☆★☆☆☆★☆☆☆★☆

8月の予定献立表

月	火	水	木	金
夏休み		28 牛乳 セルフキムタクご飯（ご飯） （キムタクご飯の具） かぼちゃのサラダ 豆っこみそ汁	29 牛乳 ご飯 鯖のごまみそ焼き 磯香あえ 五目汁	30 **防災の日給食** 牛乳 救給カレー ストックサラダ 季節野菜と すいとんのスープ煮 防災蒸しパン

＊食材の都合により、献立を変更することがありますので、あらかじめご了承ください。