



令和6年6月28日
穴水共同調理場

梅雨が明け、夏雲が大きく盛り上がってくるともう本格的な夏の始まりです。暑さで体がだるい、食欲がないといったときこそ栄養バランスを考えた食事を時間を決めてしっかり食べることが大切です。

夏を健康に過ごすための秘けつを探ろう！

夏休みももうすぐです。暑くて湿度の高い日本の夏を元気に過ごすためには、夏ばてや熱中症にならないように食生活にも気をつけることが大切です。

1日の生活リズムを 食事からしっかりつくる



朝昼夕の3食を時間を決めてしっかり食べることで、健康的な生活リズムがつけられます。早起き・早寝も心がけましょう。

好き嫌いなく、 しっかり食べる



夏が旬の野菜には、体の調子をととのえるビタミンやミネラルがたくさんあります。また肉や魚などのおかずもしっかり食べましょう。

こまめな水分補給を 心がける



のどが渇く前に水やお茶でこまめに水分補給をしましょう。また食事の前にたくさん飲み過ぎると胃腸の負担をかけるので気をつけましょう。

給食試食会がありがとうございました

6月21日(金)に1年生の保護者を対象とした給食試食会がありました。1年生の給食当番の様子を見学し、全校児童と一緒にランチルームで給食を食べました。アンケートに書いてくださった感想を紹介します。



- ・偏食が心配ですが、給食のお野菜を食べていたので驚きました。
- ・コーンフレーク焼き、初めて食べました。マヨネーズとチーズとの相性がよかったです。知人にもすすめたいです。
- ・家では食べ方が汚くて注意してばかりですが、給食では、きちんと食べていたので安心しました。
- ・とても上手な味付けで、風味がきいて、おいしかったです。