



れい わ がん ねん がつ ぶん

令和元年7月分

きゅう しょく こん だて よ てい ひょう

給食献立予定表



瀬戸内市牛窓学校給食調理場

Table with columns: 日付 (Date), こんだてめい (Menu Name), おもなざいりょう (Ingredients), 家庭でとってほしい食品 (Home-prepared food), and Energy values (エネルギー).



11日は『もってえねんジャーの日』です。好き嫌いせず、苦手なものにも挑戦しましょう！



11日の「豚肉と冬瓜の煮物」に使っている冬瓜は、JAおかやまさんから無償でいただいたものです。感謝して頂きましょう。

水分補給をしっかりとしよう

暑い夏に熱中症や日射病から身を守るためには、水分補給が欠かせません。運動をしたり、炎天下に長い時間いる場合は、こまめな水分補給をするようにしましょう。

☆食事から☆

水分は汁ものをはじめ、ごはんやおかずにも入っているの、3回の食事からもたくさんの水分をとることができます。特に汗をかいた時には、みそ汁やスープなどの汁ものからミネラルを補給しましょう。



☆スポーツをするときは☆

運動をしてたくさん汗をかいたときは、ひんぱんに水分補給をすることが大切です。汗で失ったミネラルを補給するために、スポーツドリンクは適しています。しかし、砂糖もたくさん入っているので、飲み過ぎには注意しましょう。



- \* 瀬戸内市のホームページに、献立と5月に使用している食材の産地を掲載しています。
\* 献立は材料の関係で予告なく変更することがあります。
\* Oのある日は瀬戸内市基本献立の日です。