

7月の給食だより

令和元年度7月
富士宮市立学校給食センター

暑さが厳しくなってくると、「夏バテ」という言葉をよく耳にするようになります。夏バテは、夏の暑さに体がついていけず、食欲がなくなったり、疲れやすくなったりすることです。楽しい夏を元気に過ごすために、夏の食事に気をつけ、いつも以上に健康管理に努めていきましょう。

夏に気を付けたい食生活

こまめに水分補給

のどが渇く前に飲むのが大切です。水や麦茶など甘くないものがおすすめです。



冷たいものはほどほどに

胃腸に負担をかけないように、おやつを取り方も気をつけましょう。



1日3食きちんと

主食・主菜・副菜をそろえた食事をしましょう。暑い夏は、水分補給の面でも食事が重要になります。



大切です朝ごはん！

早寝早起き3色そろった朝ごはん、暑い夏も元気に過ごそう。

◇夏バテ予防に！

エネルギーが効率よく使われ、暑さに負けない体をつくりま

◇熱中症予防に！

寝ている間に失われた水分を、朝ごはん

夏に必要な栄養や、水分の多い夏野菜がおすすめです。



◇生活リズムの維持に！

夏休みは、学校がないため生活リズムが乱れがちです。早起きして朝ごはんを食べることで、休み中

〈給食センター見学・試食会のお知らせ〉

【日時】 令和元年7月19日(金)
【場所】 富士宮市立学校給食センター
【定員】 30名(先着順)
【料金】 280円(当日集金)
【申込】 学校給食センターに直接電話でお申し込みください。
0544-59-2131
【締切】 令和元年7月11日(木)午前中

【献立】 *ソフト麺
カレー南蛮スープ
*じゃがいもの素揚げ
*オレンジ
*牛乳

ソフト麺は、子どもたちに人気のあるメニューです。平成29年度から新しくなった給食センターで、子どもたちの給食がどのように作られているのか見学し、試食をしてみませんか。



自分で作ってみよう！

宮っ子オリジナル朝食コンクールレシピ等を参考に、簡単で、栄養バランスのよい朝ごはんづくりにチャレンジしてみましょう。レシピは、富士宮市ホームページにあります。(トップページ→市民の皆さんへ→教育・文化・スポーツ→学校教育→朝食コンクール)



ファミリークッキングのお知らせ

夏休みを利用して、料理を作る楽しさ、食べる喜びを家族やお友達と一緒に体験してみましょう。

場所 8月3日(土) 駅前交流センターきらら 6組
8月4日(日) 大富士交流センター 10組
8月6日(火) 保健センター 18組
時間・定員 いずれも9:30~12:30 先着順
対象 市内小学生とその保護者(4年以上は子ども同士で参加可)
料金 子ども200円・大人300円(材料費)
内容 食育の話・調理実習・塩分測定
講師 富士宮市食育ボランティアななくさ会会員
持ち物 エプロン、三角巾、ふきん2枚
申込み期間 6月21日(金)~7月25日(木)
申込み先 健康増進課(保健センター) 電話22-2727