

7月の給食だより

令和3年度 7月

富士宮市立学校給食センター

夏を元気に過ごす3つのポイント

夏野菜を食べよう

トマト



リコピンが、日に焼けた肌を健康に保ちます。

ピーマン



ビタミンCが豊富で、暑さのストレスに負けない体をつくれます。

オクラ



ビタミンB群が、暑さで弱った胃腸の働きを整えてくれます。

ビタミンB1をとろう

ビタミンB1は、エネルギーを作り出す働きや、疲労を回復させてくれる働きがあります。

【ビタミンB1を多く含む食品】



ぶた肉



大豆



落花生



玄米

胚芽米



うなぎ

こまめに水分補給をしよう

汗を多くかく夏場はこまめな水分補給が大切です。普段の水分補給は水や麦茶などで十分です。運動などで汗をたくさんかく場合は、スポーツドリンクがおすすめです。



大切です朝ごはん！

食欲がないからといって、朝ごはんを食べなかったり好きなものだけ食べていたりすると、夏バテしてしまいます。夏を元気に過ごすために、しっかり朝ごはんを食べましょう。

夏休みも

早寝



早起き



朝ごはん



暑い時もしっかり食べよう朝ごはん

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HPにのっています。

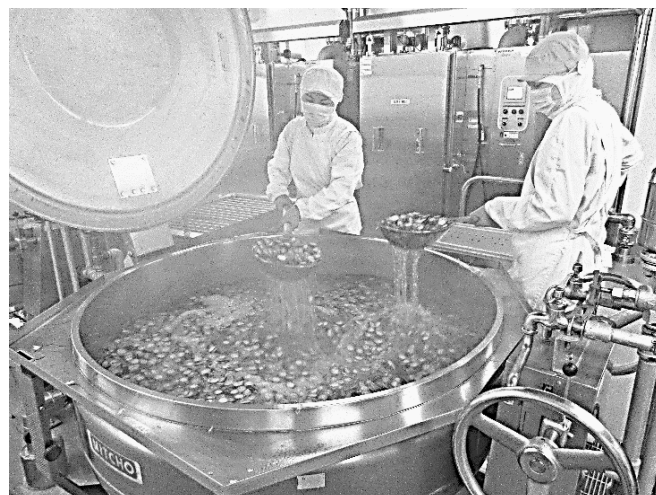
(トップページ → 市民の皆さんへ → 教育・文化・スポーツ → 学校教育 → 朝食コンクール)



こちら給食センターです!!



給食で出している和え物やサラダに使う生野菜は、一度茹でて加熱殺菌しています。写真はきゅうりを茹でているところです。シャキシャキ触感を残すため、素早くお湯から引き揚げ、真空冷却機で冷却します。



※学校給食の放射性物質検査の結果については、富士宮市のホームページに掲載しています。