

7月の給食目標 夏休みの食生活について

～食生活で夏をのり切ろう～



7月に入り、暑い日が続くと体調を崩しやすくなります。「トマト」「なす」「きゅうり」などの野菜は疲れた体の調子を整えてくれます。しっかり食べて暑さに負けない体を作っていきましょう。

夏休みの食と生活

- 早寝、早起き十分な睡眠をとりましょう。
- 朝食、昼食、夕食を食べるように心がけましょう。
- 水分補給はカロリーのない水か麦茶を摂取しましょう。
- 毎日体を動かしましょう。(運動)



暑い夏をどうすごしたらいいのか、問題がださされているよ!



パズルのように楽しく野菜のことを知ることができます。

【今月の給食の食材について】

- ・きゅうり…沼津の大平地区で栽培。水分が多く、夏バテやむくみに効果あります。
- ・トマト…沼津のトマトは駿河湾の魚を利用した肥料を使用しています。
- じゃがいも…「古川農園」の三島ばれいしょを使用しています。
- たまねぎ…沼津市の玉ねぎ。血液をサラサラにし体の疲れに効きます。