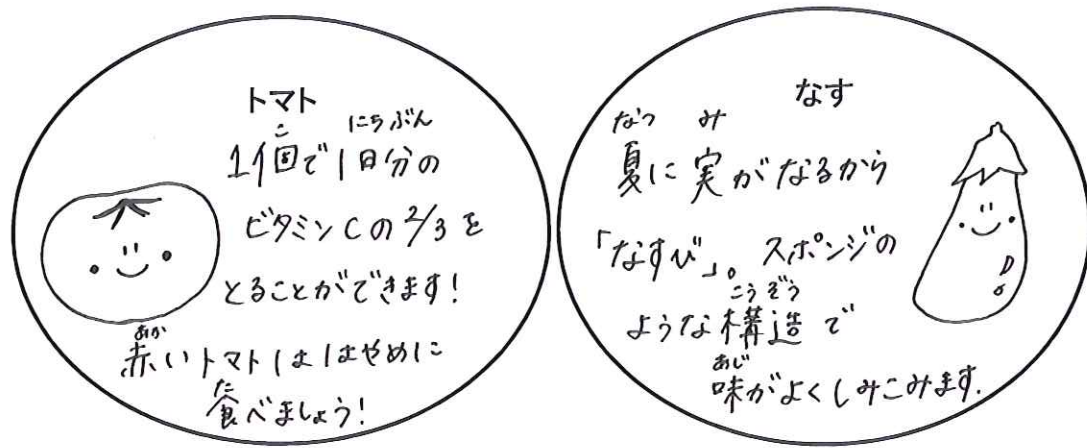


給食だより

平成27年度 7月号
西能美学校給食共同調理場

いよいよ夏本番！急激な気候の変化に体はついてきているでしょうか？
とくに熱中症には要注意！水分不足になると、汗をかくことができず、体内に熱がこもってしまいます。ただし、ジュースやスポーツ飲料、炭酸飲料ではかえって疲れるもとの…。水分補給のための飲み物は、水やお茶としましょう。

7月のたべもの



★ひとくちだよりから★ ～6月分～

- 6/1 (月) 新じゃがのにもものじゃがいもに汁がしみていて、おいしかったです。【鹿川小6年】
- 6/2 (火) かにたまごたまごのチュルチュルかんの組みあわせがよかったです。【中町小3年】
- 6/3 (水) 「ひとくちだより」でいろいろなことが知れて勉強になります。給食もおいしいです。

これからもがんばってください。【大古小6年】とてうれいコメントです！ ありがとうごさい。

- 6/4 (木) 「ひみこのはがーせ」いい言葉です。【鹿川小5年】まだおぼえているでしょうか？..ひみこの「ひ」は？
- 6/5 (金) オレンジがめっちゃおいしかったです。のどが痛いのが治りそうだ！！【能美中1-2】
- 6/8 (月) しょうがいためパワーで今週もがんばります。【能美中3-1】
- 6/11 (木) 「あじのピリカラソースかけ」あますっぱくておいしかったです。

疲れがいきりに飛びましたー！ありがとうございます。【三高中2-A】

- 6/16 (火) ビビンバ最高でした！みんな「ビビンバうま★」って言ってました。【能美中1-2】

- 6/17 (水) 大ずのあじとどんをいっしょにたべておいしかったです。【三高小2年】

- 6/19 (金) 鶏肉のマーマレード焼きがおいしかったです。特に江田島のマーマレードということで

味わって食べました。これからも江田島の食べ物の紹介をよろしくお願ひします。【能美中3-2】

食事で夏バテ予防を！

暑さで食欲が落ちたり、寝苦しくて睡眠不足になったりしていませんか？
夏バテは、ビタミンやミネラルが汗とともに流れ出てしまうことに加え、冷房の効いた室内と外の気温の差などによって自律神経が乱れることで起こります。

夏バテを防ぐ食事のポイント

食べ過ぎや、冷たいものとり過ぎは胃腸に負担がかかります。
「主食・主菜・副菜」をバランスよく食べることが基本です。



ビタミンB1をとる



旬の夏野菜をとる

