



7月給食だよ

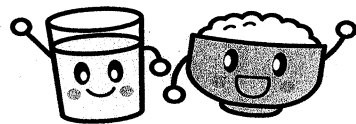


恵庭市学校給食センター



夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。



1 朝ごはんを欠かさず食べる

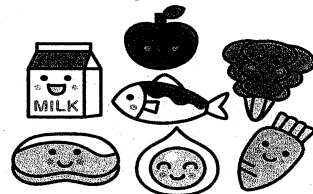
- ◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



- ◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。



- ◆栄養のバランスも意識してみましょう。



2 こまめに水分補給をする

- ◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



- ◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいので、特に意識して飲みましょう。



- ◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。



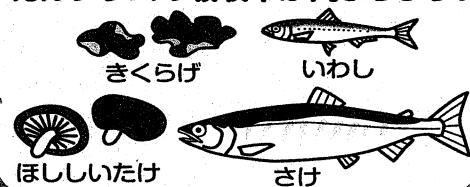
3 「カルシウム」を意識してとる

- ◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。

カルシウムの多い食品



ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。



今月の恵庭産野菜使用予定

【大根】

小学校：4,8,11,23日

中学校：1,11,25日

【キャベツ】

小学校：1,7,9,15,22,25日

中学校：10,16日

【なす】

小学校：17日

中学校：10日



のっぽろぐりーんくらぶ

野幌緑菜倶楽部さまより

旬のブロッコリーが寄贈されます

恵庭の子どもたちに自分たちの住んでいるところで「おいしいブロッコリーがたくさんとれる」ことを知ってほしいと、今年も野幌緑菜倶楽部(のっぽろぐりーんくらぶ)から恵庭産の旬のブロッコリーが寄贈されることになりました。

<使用日>

小学校：7月25日(金)

中学校：7月24日(木)

