

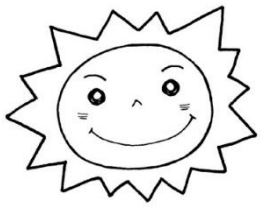


7月分 ひまわりだより



なつやす けんこう す 夏休みを健康に過ごそう！

1年で1番暑い季節がやってきます。夏休みの計画は立てましたか？ 充実した夏休みを過ごすためにも、学校がある日と同じように早起き、早寝をして、朝ごはんをしっかりと食べる生活を送るように心がけましょう。



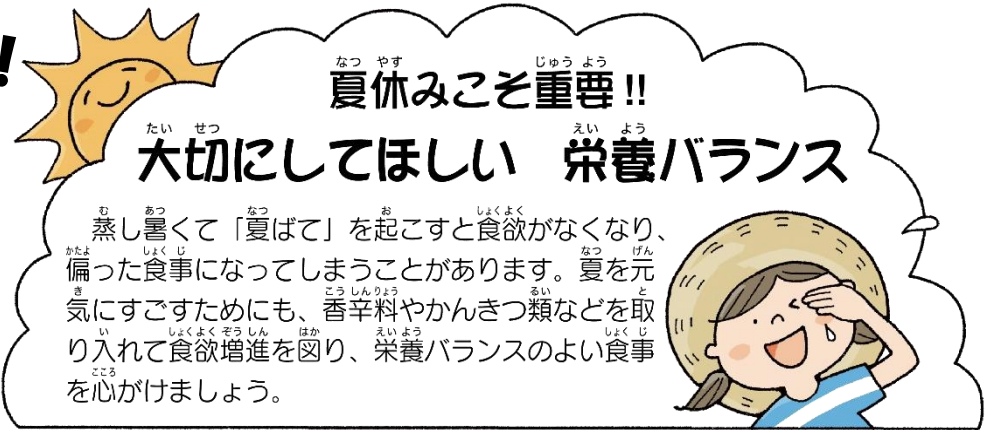
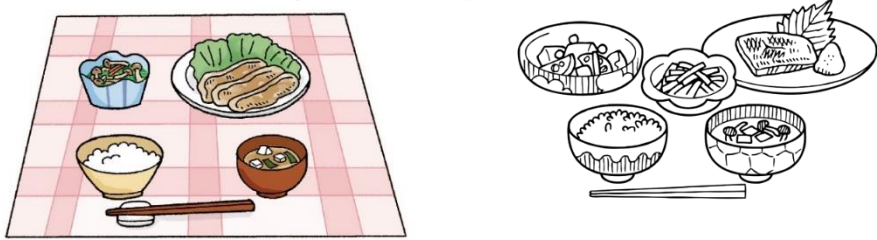
あつ ま なつ し 暑さに負けない！夏ばて知らずの3つのポイント！

① はやお はやね あさ 早起き・早寝・朝ごはん！



② バランスのよい食事を心がけよう！

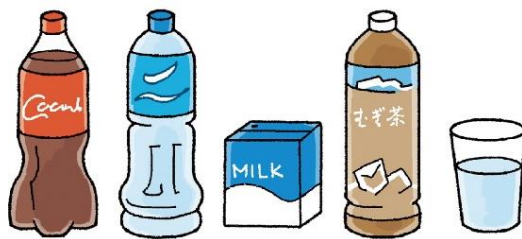
主食＋主菜＋副菜＋汁物



③ てきせつ すいぶんほきゅう 適切な水分補給を！



水分補給は何を飲む？



普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



●5月19日から6月17日の食材産地

🌱野菜類

根生姜	青森・高知
長ねぎ	茨城・群馬
チンゲンサイ	群馬
にんにく	青森・香川
キャベツ	神奈川・茨城・群馬
きゅうり	行田市・栃木
人参	埼玉・茨城・徳島
じゃがいも	長崎
玉ねぎ	埼玉・栃木・佐賀・愛知
もやし	栃木

大根	埼玉・栃木・千葉・群馬
ごぼう	青森
赤パプリカ	韓国
ピーマン	茨城
にら	群馬・栃木
オレンジ	アメリカ
🍖肉類	
豚肉	鴻巣市・青森・岩手
鶏肉	新潟・鳥取・宮崎

●献立表・給食の写真

行田市ホームページに献立表と給食の写真を掲載しています。

献立表	
給食の写真	