

7月15日(水)

今日の給食

★今日の食材の産地★

お皿の位置に注意しよう!



食材名	産地名
ぶたにく	青森
ちりめんじゃこ	香川・愛媛
にんにく	青森
しょうが	高知
にんじん	青森
たまねぎ	兵庫
たけのこ	熊本
もやし	栃木
ピーマン	茨城
だいこん	北海道
きゅうり	千葉
キャベツ	長野
はくさい	長野
ながねぎ	千葉
ほししいたけ	大分・鹿児島
わかめ	岩手

今日の給食は「スタミナ丼」に「わかめサラダ」と「春雨スープ」です。

ここ数日間の暑さで食欲がなかったり、すでに“夏バテ”している人もいないでしょうか？

人間の体は、夏のような高温・多湿の環境に長くいると、体温を一定に保つために体温を下げようと

たくさんのエネルギーを使い、体に負担がかかります。その負担が大きすぎると熱が出たり、胃腸の働き

が悪くなったりと“夏バテ”になってしまいます。“夏バテ”を予防・解消するためには、水分補給をし

栄養のあるものを食べることが肝心です。食欲がなくても出来るだけきちんと食べるようにしましょう！！