

5月24日(水)

今日の給食

★今日の食材の産地★

皿の位置に注意しよう!



食材名	産地名
ぶたにく	埼玉
にんにく	青森
しょうが	高知
にんじん	徳島
たまねぎ	兵庫
はくさい	長野
もやし	福島
ちんげんさい	静岡
きゅうり	千葉
キャベツ	神奈川
だいこん	茨城
たけのこ	熊本
きくらげ	北海道

少しだけ夏のような暑さはおさまりましたが、まだまだ“熱中症”には気をつけなくてはなりません。“熱中症”にならないようにするためには、『水分をこまめにとること』と『塩分をほどよくとること』が大切です。もちろん、帽子や涼しい服装をしたりすることも大切ですが、体の水分と塩分がバランスよく保たれていると“熱中症”にもなりづらい元気な体を保つことができます。また『食事をきちんと食べること』も熱中症の予防となります。食事をきちんと食べることで水分・塩分が同時にとれ、さらにエネルギーも補給され体力もつきます。暑さで食欲がなくなってしまう人もいますが、運動会本番、そして暑い夏の季節に備え、しっかりと食べて暑さに負けない体をつくってくださいね☀