

# 7月の給食だより

令和2年度 7月

富士宮市立学校給食センター

## 大切です！暑い時の水分補給

### 体の中の大半は水分です！

体の中にある水分は、約60～70%といわれています。これらの水分は体液として非常に重要な役割を果たしています。成人では、体重の約2%の水分が失われると体温の上昇がはじまります。また、3%の減少で運動能力の低下も見られますので、人間にとって水分はとても大切なのです。



ふつうの時と汗をたくさんかいた時の



普段の水分補給は、水や麦茶などで十分です。また飲み方は、のどがかわいてからでは遅いので、のどがかわく前に飲むことが重要です。運動などで汗をたくさんかく場合は、ナトリウムなどが失われるので、薄めたスポーツドリンクや、ミネラル類などを補給できる飲料がおすすめです。

## 大切です朝ごはん！

食欲がないからといって、朝ご飯を食べなかったり好きなものだけ食べていると、夏バテしてしまいます。

夏を元気に過ごすために、しっかり朝ごはんを食べましょう。

### 暑い時もしっかり食べよう朝ごはん

#### 自分で作ってみよう

宮っ子オリジナル朝食コンクールレシピ等を参考に、簡単で、栄養バランスのよい朝ごはんづくりにチャレンジしてみましょう。

レシピは、富士宮市HPにのっています。

(トップページ→市民の皆さんへ→教育・文化・スポーツ→学校教育→朝食コンクール)



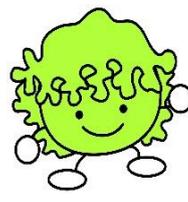
朝からしっかりとりたい野菜。洗ってすぐに食べられる夏野菜を食べましょう。夏野菜にはからだを冷ましてくれる働きもあります。



きゅうり



トマト



レタス

こちら給食センターです！！



学校給食センターにある大きな釜でホワイトルウを作っています。小麦粉とバターをていねいに炒めてクッキーのようなよい香りがしてきたらできあがりです。クリーム煮などに使われます。



※令和2年6月5日実施分、学校給食の放射性物質検査の結果については、富士宮市のホームページに掲載しています。