

# 7月 給食だより

## 給食では「甘楽町の野菜を使っています」

### 給食目標 夏の食事について考えよう

暑い夏、食欲がなくなったり、食生活が不規則になったりしがちです。毎日元気に過ごすためのポイントをお知らせします。

### ☆☆夏の食生活を見直して 元気にすごしましょう!☆☆

元気ポイント1  
早起き+朝ごはん

元気に1日をスタートさせよう!

元気に過ごすためには、早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。また、生活リズムをととのえるためにも毎日続けることが重要です。まずは、この2つをしっかりと守るようにしましょう。

朝寝坊&朝ごはんぬきでは・・・  
1日のスタートが遅いと、生活リズムがくずれるので気を付けましょう。



### 元気ポイント2 上手に水分補給をしましょう!

汗を多くかく夏場は上手な水分補給が必要です。冷房がきいた室内では、水や麦茶で十分でしょう。一方、外遊びや運動の時には、事前や途中でこまめに水分補給をすることが大切です。また、汗をたくさんかく時はミネラルを補給するために、スポーツドリンクを薄めて飲むなどの工夫も必要です。

### 元気ポイント3 食事は1日3食 食べましょう!

主食(ごはん・パン・めん類)+主菜(肉・魚・卵・大豆製品)+副菜(野菜のおかず・汁物)のそろった食事を食べるよう心がけましょう。

暑いからと冷たいものばかり食べていると胃腸がつかれてしまいます。温かい料理も意識して食べましょう。



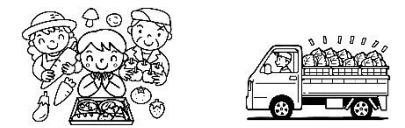
●造石 黒澤新一さんご夫妻  
6・7月でたまねぎ・じゃがいも・キャベツ・紫キャベツを納品していただいています。



●善慶寺 加藤農園さん  
6・7月でたまねぎを納品していただいています。



●国峰 田村悠一さんご夫妻  
6・7月にたまねぎを納品していただいています。



●国峰 鈴木久美さん  
6・7月にじゃがいも・ズッキーニ・コリンキー・つるむらさきを納品していただいています。

給食のごはんは、**100%甘楽産**のお米を使用しています。高橋農園さん・中里春風さん・レンゲの会さんに納品していただき、給食センターでごはんを炊いています。

