

ひかりこ しょうく 光市子どもの食育キャッチフレーズ みんなで「早寝 早起き 朝ごはん」～「光の恵み」いただきます～

かぞく たの しょうく かこ 家族そろって楽しく食卓を囲みましょう

Table with columns: 日 (曜), 献立, 材料名 (赤, 緑, 黄, 調味料), 家庭でとりたい食品, エネルギー (小学校, 中学校). Rows 1-18.

水分補給をきちんと行おう!

暑くなりましたね! みなさんは水分補給がきちんとできていますか? 私たちの体の60~70%は水分でできています。水分は、汗をかくて体温を調節したり、血液や細胞にも重要な働きをしてくれています。そのため、水分が不足すると熱中症や熱射病などを引き起こし、命に危険が及ぶこともあります。熱中症や熱射病などを引き起こさないようにするためにも、次の5つのポイントに気をつけながら、水分補給を行きましょう。

5-point infographic for hydration: 1. Drink before you feel thirsty. 2. Drink little by little, even when you are not thirsty. 3. Keep your body temperature cool or use shaded areas. 4. Pay attention to the types of drinks. 5. Eat food that also provides hydration.

七夕献立 7月(月) 7月7日は、七夕です。そこで、7日(月)の給食は、七夕にちなんで献立になっています。「七夕汁」には、天の川に見立てた魚そめうめんや、星形のオクラが入っています。デザートは「七夕ゼリー」は天の川に見立てたパインアップルのゼリーにパインアップルとマンゴーの果肉が入っています。七夕は、彦星と織姫が出会うことのできる1年で1度の大切な日です。夜空に美しい天の川が見られるといいですね。

今月の地産給食の日...16日(水) 16日(水)は、地産給食の日です。卵やわかめ、ひじき、県産大豆で作られた豆腐などは、山口県産のものを使用しています。光市のホームページに、給食センターの概要や献立表が掲載されています。ご覧ください。アクセス方法は「光市ホームページ http://www.city.hikari.lg.jp」→「組織から探す」→「学校給食センター」