



学校給食よていこんだて表

2023年度

奈半利町学校給食センター

Table with columns: 日(曜), 牛乳, 主食(ごはん・めん), 献立名, 食品名 (おもにエネルギーのもとになる食品, おもに体をつくるもとになる食品, おもに体の調子を整えるもとになる食品), 栄養価 (エネルギー, たんぱく質, 脂質, 糖質, ナトリウム, カロチン, ビタミン), 給食

※はり産ゆずぶた使用...

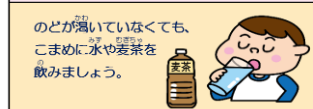
※材料の都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。給食全体で、/ンエックマヨネーズを使用しています。

熱中症を防ぐ食生活のポイント

新年度が始まってひと月がたち、1年生もだんだんと給食に慣れてきた様子... 5月は、穏やかで比較的過ごしやすい日が多い印象ですが、近年では真夏日や猛暑日を観測することもあり、早めの熱中症対策が必要です。



カルシウムを多く含む野菜や果物を積極的にとりましょう。



汗をたくさんかいたときには、水分と一緒に塩分もとります。

