

# 7月給食だより

令和5年度7月

富士宮市立学校給食センター



## しっかり食べて、夏バテ予防しましょう



だんだんと日差しが強まり、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は、熱中症や夏バテが心配です。食事に気を付けて、暑い夏を元気に過ごしたいですね。

そのためには、さまざまな食品をバランスよく取り入れることが大切です！

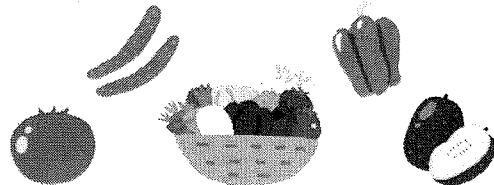
●暑さで食欲が落ちると、食べる量が減り、その結果「たんぱく質」が不足しがちになります。



給食では、魚や肉、豆腐等食べやすく調理しています。牛乳は、毎日出ていますね。



●汗をかくと、いっしょに「ビタミン・ミネラル」が体の外に出て行ってしまいます。



給食では、特に旬の野菜を取り入れて、暑さに負けない体を作ることができるようにしています。

学校給食センターでは、今後の学校給食献立作成等の参考とするためアンケートを実施します。

アンケート実施期間は7月1日から7月31日までです。  
保護者の皆様、児童・生徒と一緒にご回答ください。

アンケートは右のQRコード又はURLから <https://logoform.jp/form/GgrE/283745>



### 保健センターからお知らせ

## 小学生のためのファミリークッキング参加者募集！！

～夏休みを利用して、親子で一緒に食を学び、楽しく調理しませんか～

日 時 : 8月6日(日)・8月7日(月)  
いずれも10:00～12:00  
会 場 : 富士宮市保健センター  
対 象 : 市内在住の小学生と保護者(小学生のみの参加は不可)  
定 員 : 各日6名(先着順)  
申込み方法 : 7月4日(火)～7月28日(金)までに電話か窓口でお申込みください。  
申 込 先 : 健康増進課(保健センター) ☎22-2727



※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。