

# 7月の給食だより

令和4年度7月

富士宮市立学校給食センター

蒸し暑い日が多くなってきました。水分補給はもちろん大切ですが、食べ物によっても、熱中症を防ぐことができます。熱中症を防ぐための食べ方について考えてみましょう。

## 給食でミネラル補給を

汗をかいたとき、体からカリウム、ナトリウムが失われます。カリウム、ナトリウムは、体内の水分バランスを調整するため、失われた分は補う必要があります。給食を食べ、カリウムやナトリウムなどのミネラルをしっかり補給しましょう。

みそ  
しょうゆ  
塩  
ドレッシング  
などからはナトリウム



野菜  
いも  
などからはカリウム

- ※ その他の食品にも大切な働きがあります。
- ※ あたたかいおかずは、胃腸の働きを保ちます。

## こちら給食センターです



給食センターでは、揚げ物は連続フライヤーという機械で調理します。7mもある大きなフライヤーは、揚げ始め、真ん中、揚げ終わりの3か所で温度や油の量の設定ができ、一度に大量のおいしい料理を短時間で作れます。一回に最低でも400Lの油を使います。中心までしっかり火が通っているか温度を確認しています。



令和4年度 食育講演会 参加者募集

開催のお知らせ

おいしく楽しく！カラダの調子をととのえる「健康な食事」とは

プロのスポーツ選手等をサポートしている公認スポーツ栄養士から、基本的な食習慣を学び、ワンランク上の健康を目指しましょう！

日時：9月15日(木) 19:00~20:30(受付18:30~)  
講師：公認スポーツ栄養士・管理栄養士 中野ヤスコ氏  
場所：富士宮市総合福祉会館  
対象：富士宮市在住・在勤者  
定員：100人(先着順)  
申込み：7月21日(木)~ 電話または電子申請  
申込み先：健康増進課(保健センター) ☎22-2727

電子申請



※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。