



嘉手納町立学校共同調理場
電話：956-3106

夏本番、朝からせみの鳴き声がにぎやかです。暑さに負けない強い体は、食事と睡眠が大切です。夏休み期間中も早寝・早起き・朝ごはんを元気にすごしましょう♪

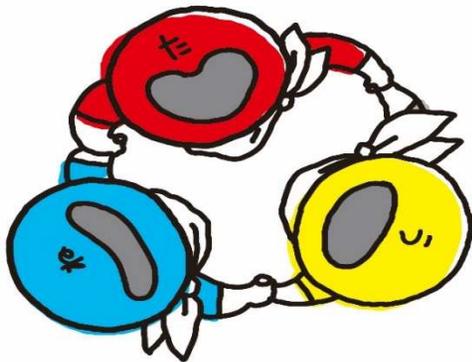
夏休み特集！！ 楽しく・元気な 夏休み

たのしく げんきな なつやすみ

なつやすみは、ぼくたち「げんきレンジャー」が、みんなを おうえんするよ！



ぼくたち、元気レンジャーの得意ワザを自分ものにして、夏休みを元気に過ごそう！



たべるんジャー 参上！！

得意ワザは「野菜たっぶり！」。朝から元気のワザなのだ。

朝ごはんをきちんと食べると、その日を元気にスタートできるよ。そして、昼ごはんと夕ごはんを合わせた1日3回のごはんを、いつもだいたい同じ時間にきちんと食べることも大切だよ。そうそう、夏の野菜は、体への水分補給にぴったりなんだ。

ねるんジャー 参上！！

「わ～い！ 学校ないから夜ふかししちゃお…」。だめだめ、夜はきちんと休まないで、体につかれがどんどんたまっちゃうよ。ぐっすりねむって明日のパワーをためておこう。毎日、早起きを心がけると、夜も早くねむくなって、ぐっすりねむることができるよ。

得意ワザは「早寝・早起き！」。すやすやまぐらのぐっすりおやすみワザなのだ。

うごくんジャー 参上！！

体を動かすと気持ちがいいね。それにおなかが減ってたくさん食べられるよ。夏の運動は朝の涼しい時間がおすすだね。学校のプールにも元気に通おう！ 外に出るときは水筒と帽子をかぶるのも忘れないでね。

得意ワザは「スイスイ、1、2！」。体を動かす元気のワザなのだ。

夏こそ、牛乳！

給食がない夏休みだから

牛乳はいろいろな栄養がぎっしり詰まった、「栄養のおたすけマン」です。食事やおやつで牛乳をコップ1杯飲むだけで栄養のバランスが整いやすくなります。給食のない夏休みだからこそ、毎日意識して牛乳を飲みましょう。

熱中症に負けない体づくりに

本格的に暑くなる前から、やや強めの運動をして、その後にコップ1杯ほどの牛乳を飲む習慣を続けることで、体の血液量が増え、汗をかきやすい体になります。熱中症の予防にも効果があるそうです。

成長期の今だから

牛乳には体を作るもとになるたんぱく質やカルシウムが豊富です。牛乳のカルシウムは体に吸収されやすく、丈夫な骨をつくるためには欠かすことができません。とくに成長期にあるみなさんにはぜひ飲んでほしい食品です。

★今月のうちなーむん★ ～給食で使われる県産品を紹介します！！～ ※天候等によって産地が変更になる場合もあります。

