



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!



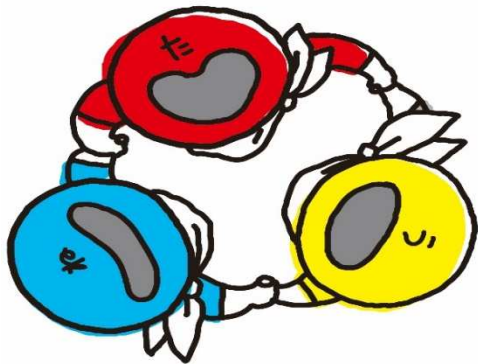
たべるんジャー 参上!

得意ワザは「野菜たっぷり!」。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、昼ごはんを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。

ぼくたち、げんき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!



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と、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!

成長期の今だから

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。

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。

シブイ ぶたにく とりにく 牛乳 トマト パパイア 小松菜 からし菜 ウンチェーバー

嘉手納町内の農家さんが作った野菜