

# 給食だより

7月 伊万里市学校給食センター

中学校

## 食べて応援、佐賀ん魚！「真鯛」

7月16日（金）の給食では、佐賀で獲れた真鯛を使った真鯛のレモンマリネが登場します。みなさんの地元である伊万里湾や玄海町の仮屋湾、外津浦で養殖された真鯛で、漁師さんが約2年間、愛情を込めて育てられました。重さは約2kg、大きさは約50cmになり、1尾から約14人分の切り身が取れるそうです。伊万里市内、約5200人分ですので、372尾くらいの真鯛をいただいたこととなります。

佐賀県周辺の海では真鯛の他にもイカやブリなどたくさんの魚がとれています。地元でとれた美味しい魚を食べられることは嬉しいことですね。今回は最後の提供となりますので、みなさんよく味わって食べてくださいね！

### こまめに水分補給をしましょう



夏を元気に過ごし、熱中症を予防するためには、水分補給をこまめに行うことがポイントです。基本は、1日3回の食事をきちんととり、水分と塩分の補給も合わせて行いましょう。

#### ●3回の食事からしっかりとる！

水分を補給するのは飲み物からばかりではありません。ご飯は半分以上が水分。みそ汁やスープ、生野菜からもできます。1日3回の食事をしっかりと食べることも、じつは大切な水分補給法なのです。



#### ●野菜や果物からとる！

野菜や果物は成分の90%近くが水分です。夏が旬の野菜や果物はとくに水分が豊富で、汗で失われる無機質(ミネラル)やビタミンの補給にも役立ちます。飲むだけでなく、「食べる」水分補給も活用していきましょう。



#### ●適温は5～15℃

スポーツ中の水分補給に適切な水温は5～15℃だそうです。冷やし過ぎは体によくありません。専用のボトルを活用してもいいですね。また炎天下に飲み物を放置すると食中毒の原因になります。気をつけましょう。



#### ●のどが渴く前に飲む！

「のどが渴いたな」と感じたときには、もう体の水分は不足気味です。こまめに少しずつ飲むのがポイントです。



#### ●一度にたくさん飲まない！

一度にたくさん飲むと胃や腸に負担をかけ、食欲をなくす原因になります。コップ1杯ほどをひと口ずつゆっくり飲んでください。



### 給食センターからお知らせです！

4月から1学期の学校給食へのご協力、ありがとうございました。

1学期の給食は7月19日（月）まで、また夏休み明けの給食は9月2日（木）から始まる予定です。

楽しい夏休みをお過ごしください。

