

☆ きゅうしょくだより ☆

7月 伊万里市学校給食センター

おうちの人といっしょによみましょう。

小学校

た おうえん さが さかな まだい 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。今回が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！

あつ なつ すいぶんほきゅう 暑い夏、こまめに水分補給を

汗をたくさんかく夏は、水分の補給が欠かせません。この時季とくに心配される熱中症を防ぐためには、のどが渇く前にこまめに水分補給することが大切です。

●どんなものを飲めばいい？

ふだんは糖分やカフェインを含まない水や麦茶が水分補給には適しています。ただ冷たすぎると胃腸のはたらきを弱めます。5～15℃くらいが適した温度といわれます。運動などをして大量に汗をかいたときにはスポーツリンクなどを上手に活用しましょう。

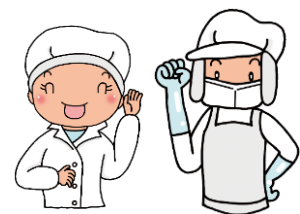


給食センターからお知らせです！

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。



参考：食育フォーラム