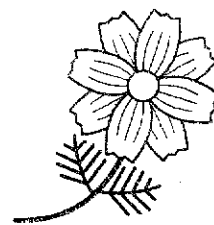


給食だより

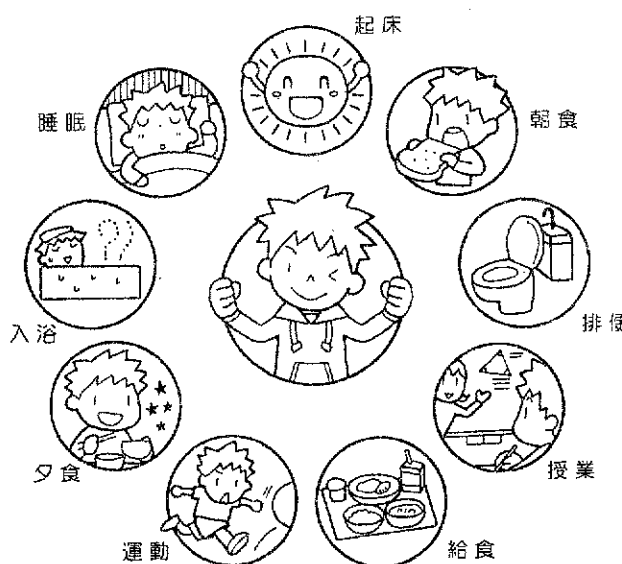


9月号

新座市立八石小学校

◎早寝・早起き・朝ごはんを実施して、 元気なからだ作りをしよう！！

まだまだ暑い日が続いていますが、元気に過ごせていますか？「早寝・早起き・朝ごはん」を実施して、生活リズムを整えて、体調管理には十分に注意しましょう。



生活リズムを ととのえよう！

みなさんは夏休み中に、朝寝坊をしたり、朝ごはんをぬいたり、夜ふかしをしたりしていませんか？
しっかり勉強して運動するためには、食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を規則正しく行って、生活リズムをととのえることが大切です。

水分補給で 熱中症を 防ごう

熱中症とは日射病や熱射病のことをいい、軽度のものから命の危険にかかわる状態まで、さまざまです。予防するためには、まず適度な水分補給をすることが欠かせません。特に激しい運動や、炎天下の中にいる場合などは、こまめに摂取するようにしましょう。

冷たい清涼飲料

冷たい清涼飲料は実際より甘さを感じにくくなりますので、飲みすぎてしまいがちです。

がぶ飲み注意！

*新鮮な新座の野菜が給食に登場！！

今月も、市内の生産者の方のご協力により、八石小の給食にとれたての新鮮な野菜を使わせていただきます。

9月は、「小松菜」「とうがん」などをおいしく調理して給食に使わせていただきます。

埼玉県で生産された食材もお知らせします。牛乳・米・しょうゆ・パン・麺・こんにやくなどです。

※給食の主な食材の産地についてお知らせします。(令和2年8月27日分まで)

食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地
米	埼玉	鶏卵	青森	にら	栃木	ミニトマト	青森	黄桃缶	山形
パン	日本・アメリカ・カナダ	わかめ	三陸	長ねぎ	青森	干し椎茸	九州	パイン缶	沖縄
麺	日本・アメリカ・カナダ	ツナ	太平洋	小松菜	埼玉(新座)	キャベツ	長野	みかん缶	三重・和歌山・静岡
小麦粉	九州	玉葱	兵庫	セロリ	長野	チンゲンサイ	茨城	甘夏缶	九州
でん粉	北海道	にんにく	青森	トマト缶	愛知	ごぼう	群馬	りんご缶	青森
牛乳	埼玉	生姜	高知	ホールコーン	北海道	こんにやく	埼玉		
ヨーグルト	埼玉	人参	北海道	レタス	茨城	しめじ	長野		
豚肉	茨城	ピーマン	岩手	トマト	青森	とうがん	埼玉(新座)		
鶏肉	岩手	トマトジュース	北海道	水菜	茨城	みかん	愛媛		

◎八石小のホームページでも、お知らせしています。