

ねっちゅうしょう ふせ すいぶんほきゅう 熱中症を防ぐ水分補給のポイント

※のどが渇く前に
こまめにとる



※大量に汗をかいたときは
塩分も忘れずに



スポーツドリンクを手作りしてみよう!

- ・水 1L
- ・食塩 1g (0.1%)
- ・砂糖 40g (4%)
- ・レモン汁 小さじ1杯 (お好みでいれてね!)

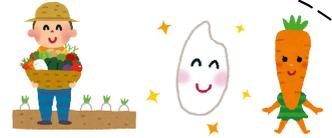
5月31日 第1回 学校
給食センター運営委員会
を開催しました。



運営委員会では給食運営について前年の報告や今年の予定を確認しました。そのなかで、委員のみなさんから食育の取り組みなどを、お知らせいただきました。給食センターでとても感激した内容がありましたので、智恵文中学校のある活動についてご紹介します。



ざんしょくぜろ うんどう ～残食の運動～



今年度、智恵文中学校3年生のみなさんは、自主的に決めた10カ条の目標があるそうです。その1つに「残食0にしよう!」という目標があります。「いつでもどこでも食べものは残さずモリモリ食べる。」給食センターへ返却されるおひつや食缶を見てみると、確かに「ごはん」や「おかず」がすべて空っぽ。食べものを大切にすることを考えて日々取り組む、素晴らしい目標ですね。



全部食べてもらえて
とてもうれしいです。

給食献立 ごはん、みそ汁
ハンバーグのおろしソース
油揚げと小松菜いため

