

7月

給食だより



令和4年7月

吉川市学校給食センター

もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みですね。暑さに負けない食生活を心がけて生活リズムを整え、元気にすごしましょう。夏休みはたくさんの楽しみが待っていると思います。感染症対策をしっかりと行いながら、夏休みにしかできないようないろいろなことにチャレンジをして、楽しい思い出をたくさん作りましょう。

暑さに負けない 夏休みの過ごし方

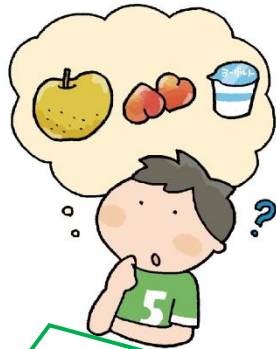
<p>朝食をとろう</p>  <p>朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。</p>	<p>早寝や早起きをしよう</p>  <p>夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。</p>	<p>冷たいものとりすぎに気をつけよう</p>  <p>冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。</p>	<p>栄養バランスのよい食事をとろう</p>  <p>主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。</p>
--	--	---	--

夏休み中は間食をすることも多くなると思います。間食は『朝・昼・夕食の3回の食事ではない栄養を補給するための食事の一部』です。とり方を考えながら楽しみましょう！

見直そう！ 間食のとり方



食べる内容を考えよう



食事で不足しがちな栄養素（カルシウムや鉄など）を含む食品を取り入れよう！市販のものを食べる時には、脂質や糖分、塩分のとりすぎに気を付けましょう。

食べる量を考えよう



食事に影響しない適量を心がけましょう！

時間を決めて食べよう



だらだら食べずに、しっかり時間を決めて食べましょう。

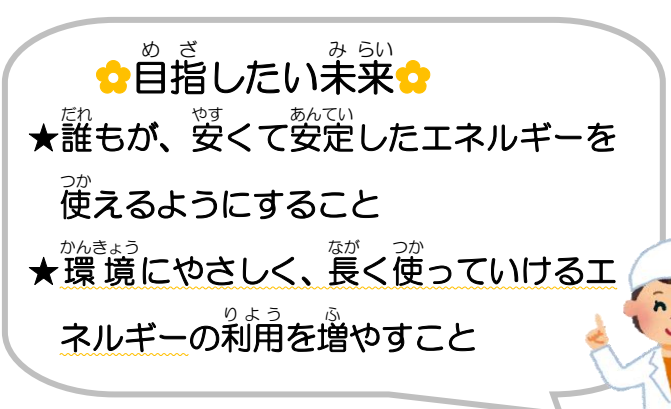
しょく エスディージーズ かか
食とSDGsの関わり

がっこうきゅうしょく エスディージーズ
～学校給食×SDGs～



生活するうえで必要な電気やガスなどのエネルギーですが世界ではこのエネルギーを使うことができません、困っている人がいるのも現実です。この目標は、世界中の誰もが、生活に必要なエネルギーを使って暮らせるようにするために設定されました。

エネルギーはSDGsのその他の開発目標とも結びついているため、達成に向けた取り組みはとても重要です。ひとりひとりが、小さなことから取り組む事が望まれています。



環境にやさしく、長く使っていけるエネルギーのことを【再生可能エネルギー】と言います。例えば、風や太陽光を使った発電です。風や太陽の光は使っても減りません。自然の力をかりているので、地球の環境を汚してしまう心配もありません。

給食センターでも【再生可能エネルギー】を一部活用しています。給食を作るためには大きな機械を動かすため、たくさんのエネルギーが必要です。

給食センターの屋上には太陽光パネルが84台あり、給食センターで使う電力の一部を発電しています。



Let's Go! 給食展示会

給食の歴史や、給食とSDGsに関わる展示を行います。ぜひ来てくださいね。

- 日時：令和4年8月18日～26日（土日除く）
午前9時～午後5時（最終日は午後3時まで）
- 場所：吉川市役所 1階コミュニティホール

