



体調を調節^{たいちよう ちょうせつ}するだけでも体力を消耗^{たいりょく しょうもう}してしまいますので、無理^{むり}をせず^すに、過^かぎ^{いせつ}することが大切です。



夏^{なつ}ばて^よ予^{ぼう}防のポイント

A cartoon illustration of a smiling pitcher and a glass of juice. The pitcher is tall and white with a green lid and handle, filled with orange juice. It has a face with rosy cheeks and a wide smile. The glass is shorter and wider, also filled with orange juice, and has a similar smiling face.

A cartoon illustration of a pink, sad-looking stomach with a wavy line for a mouth and closed, downward-slanting eyes. Two thought bubbles emanate from the stomach. The left bubble shows a bowl of white rice topped with green food and a spoon. The right bubble shows a glass of yellow liquid with ice cubes and a straw.

ふ だん すい ぶん ほ ぎょう みず むぎ ちや
 普段の水分補給は水か麦茶を、
 たいりゅう あせ と しょん ぶん かい しょう
 大量に汗をかく時は塩分も一緒
 ほ ぎょう
 に補給しましょう。カフェイン
 はい
 が入っているものは、覚醒・利
 にょう ざ しょう
 尿作用があるので避けましょう。

食べやすいめん類などばかり
食べていると栄養が偏ります。
栄養バランスよくいろいろな食
品を工夫して食べましょう。

つめ いたいものばかりだと胃腸がいちょうが
ひ しょう か きのう てい か しょうよく
冷えて消化機能が低下し、食欲
が落ちてしまいます。常温のもの
あたた しょうおん
のやんかいものもとりましょう。

ちさん ちしょう

地產地消

びばいさんやさい
美唄産野菜

しょう
たくさん使います！

- 8/27(火)・ミニトマト
 ○8/28(水)・なす(なつゆきい) (夏野菜カレー)
 ○8/29(木)・キャベツ (ブロッコリーとツナのサラダ)
 ○8/30(金)・じゃがいも(じょうも) (どさんこ汁)
 ・グリーンアスパラ(ふたにくま) (アスパラの豚肉巻き)
 ・きゅうり(きんりょう) (三色あえ)

いま しゅれ ひほいさんやさい
今が旬の**おいしい**美唄産野菜を
 きゅうしょく ちゅうい
給食センターで**おいしく**調理します!



食べられるのに捨てられる

食品ロス



食品ロスは食べ物が無駄になり、とてももったいないことです。減らすために1人ひとりができることをしましょう。