



Aコース：多摩第二小・西落合小・大松台小・愛和小
 Bコース：多摩第三小・南鶴牧小・東落合小・豊ヶ丘小



夏を元気に過ごそう!

夏バテをしないよう、食生活に気をつけましょう

3食きちんと食べる



栄養が不足すると、体がつかれやすくなり、夏バテの原因になるよ。3食ともに栄養バランスのとれた食事を、きちんと食べようね。

こまめに水分をとる



暑い夏は、あせを多くかき、体から水分が失われるので、熱中症になる危険性が高まるよ。こまめに水や麦茶で、水分を補給しようね。

おやつを食べ過ぎない



おやつを食べ過ぎると、食事が食べられなくなり、夏バテの原因になるよ。また、冷たいもののとり過ぎは、おなかをこわすので気をつけようね。

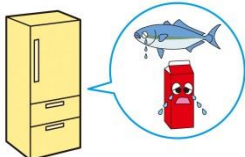


~もったいないその食べ残し!!~

食品ロスの削減に向けて

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられている食品のことです。日本の食品ロスは、平成27年(2015年)度の1年間(約646万トン)でした。これは平成27年(2015年)の世界の食糧援助量の約2倍の量です。また、日本では多くの食料を輸入に頼っているにもかかわらず、大量の食料を捨てています。家庭から出る食品ロスには、過剰除去(野菜などの皮のむきすぎ)や直接廃棄(買いすぎ)、食べ残しなどがあります。

食料を捨てている国がある一方で、食料がなく、健康を維持できないくらい栄養不足になっている人も大勢います。食料をできるだけ無駄にしないようにすることが大切です。みんなで、できることから食品ロスの削減に取り組んでみましょう。



出典 「食品ロスの削減に向けて」(農林水産省)

給食費の納入について

給食の食材は、みなさまの給食費で購入しています。今月は29日(月)に引き落としますので、不足のないようご入金をお願いします。
 <問い合わせ先> 学校支援課 保健・給食係 TEL 042-338-6879 (直通)