



7月

学校給食献立予定表 (小学校)



2023.7 本渡学校給食センター

Main table with columns for date, meal type, ingredients, and nutritional values. Includes special days like '天草宝島デー' and 'ジュースの日'.

※都合により献立内容や食材が変更になる場合がございます。ご了承ください。

水分補給のポイント

暑い夏は特に、熱中症予防のためにも、水分補給が大切です。...

いつ? 水分は、のどがかわいたと感じる前に、こまめに、コップ1ばい程...

何を? 基本的に水やお茶など、甘くない飲み物を飲むようにしましょう。

5月の天草産の食材



運動などをして汗をたくさんかいたときや、熱中症が疑われるときは、汗によって減った体重の7~8割程度の水分補給に加えて...