

給食だより



7月

令和2年7月

学校

7月の目標

暑さに負けない
体をつくろう

暑さの厳しい季節になりました。夏を楽しく元気に過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を続けることが大切です。また、熱中症になりやすい季節ですので、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。

感染症に負けない 体をつくろう

感染症が心配ないま、健康を守るためにはどのような食事が必要なのでしょう。

それは、1日3食を基本とした、栄養バランスの取れた食事です。栄養不良を起こさないようにすることが、免疫システムを正常に機能させるために大切なことです。

栄養バランスの取れた食事とは？

☆主食・主菜・副菜がそろっている

主食・・・ごはん・パン・めん類など

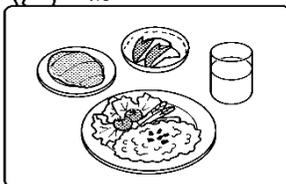
主菜・・・肉・魚・卵・大豆製品などが中心となるおかず

副菜・・・野菜・きのこ・海藻類などを中心とするおかずと汁物

主食、主菜、副菜をそろえることで、生命の維持に必要な5大栄養素(炭水化物、脂質、たんぱく質、ビタミン、ミネラル)を補給することができます

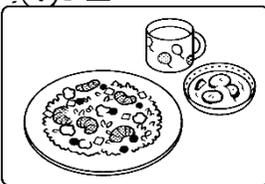
<1日の食事例>

朝



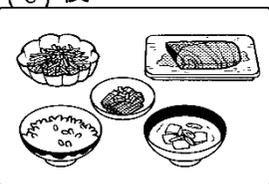
☆果物や牛乳等の乳製品を加えることで不足しがちな栄養素を補うことができます。朝食も大切な1食なので、しっかり食べることが大切です。

昼



☆チャーハンやオムライスは、使用する具を豊富にしたり、サラダやスープを組み合わせたことでバランスが良くなります。

夜



☆多くの種類の食品を食べることで、自然と多様な栄養素を摂ることができます。品目数にも注目して食事を取りましょう。

☆給食は健康的な食事の見本

給食は、私たちのからだに必要なエネルギーの3分の1がとれるように考えられており、栄養に偏りがなく、バランスの良い食事の見本といえます。残さず食べるようにし、ご家庭でも、食事を用意するときの参考にしてみてください。



冷たくて甘いおやつのとりにすぎに注意!



暑くなると、体がだるくなったり、食欲不振になったりして、口当たりのよい甘いアイスクリームやジュースを選びがちです。冷たくて甘いものをとりすぎると、弱った胃腸に負担をかけたり、空腹を感じなくなったりして、夏バテの原因になってしまいます。

暑い時こそ、栄養バランスのよい食事ですっきり体力をつけて、夏を乗り切りましょう。

◇上手に水分補給をしましょう◇

夏は体の水分が多く失われるので、こまめな水分補給が必要です。水やお茶、麦茶などで水分を補給するようにしましょう。運動時や汗をかいたときは、ナトリウムやミネラルを豊富に含むスポーツ飲料がおすすめです。炭酸飲料は糖分が多く、肥満や虫歯の原因になるのでとり過ぎないように気をつけましょう。

また、きゅうりやトマト、とうもろこしなどの夏野菜は水分が多く、体温を下げる働きがあります。手軽に食べられる夏野菜で水分補給をし、夏バテを予防しましょう。



食育歳時記 七夕

たなばた

7月7日は七夕です。七夕には、そうめんを食べる習慣があります。そうめんのルーツは、中国から伝わった「^{そうめん}索餅」という縄のような形をした小麦粉のおかひです。昔、中国でこの日に索餅を食べると1年間無病息災で過ごせるといういわれがあり、日本には奈良時代に伝わりました。やがて、索餅はそうめんへと変化し、七夕にそうめんが食べられるようになりました。



<お知らせ>

7月以降の給食に、奥久慈しゃもと茨城県産の牛肉が無償提供されます。これは、県の事業として行われるもので、県産牛肉および県産地鶏の消費拡大と畜産農家の経営安定を図ることを目的としています。提供日は予定献立表でご確認ください。