

給食だより

令和2年8月
学校

8月

暑さの厳しい季節です。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なので、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

早寝・早起き・朝ごはんを習慣にしましょう

感染症に負けない体をつくるためには、栄養素を食品からバランスよくとることが大切です。偏った食事や朝食抜きが続くと、エネルギーや栄養素の不足が生じ、体調不良を招きます。必要な栄養素をしっかりとるために、1日3食を基本として、いろいろな食品を食べ多様な栄養素を補給するようにしましょう。また、生活リズムが崩れると偏食や欠食に陥りやすくなるため、早寝・早起きをして、しっかり朝食をとることを習慣にしましょう。

朝食は一日のはじめの大事なスイッチ

私たちの脳は”ブドウ糖”をエネルギー源として使っています。朝起きたときに頭がボーッとしてしまうのは、寝ている間にブドウ糖が使われて足りなくなってしまうためです。朝食をとらないと、午前中、体は動いても頭はボンヤリ、ということになりがちです。脳のエネルギー源のブドウ糖を朝食でしっかり補給し、脳と体をしっかり目覚めさせましょう。



朝食の準備 スピードアップのポイントは3つ

Point1 下ごしらえで手間いらず

夕食の支度をするとともに、次の日の朝食のことも考えて材料を準備しましょう。あらかじめ食材を切ったり、ゆでたりすることで翌朝の手間を省くことができます。夕食の残りを活用してもよいです。

※気温が高く、食中毒に注意が必要な季節です。調理済みの食品を保存する際は、温度管理に気をつけましょう。

Point2 調理しなくてもよいものを用意

そのまま食べられるチーズや果物を用意しておけば、時間も手間もかかりません。

Point3 パターンを決めて悩まない

毎朝お決まりのパターンを決めておけばラクチンです。一品ずつ新しいメニューに変えていけば、それだけでレパートリーが広がります。

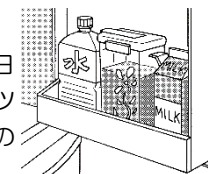
運動中の水分補給はこまめに！

部活動などで運動をしているときは、たくさん汗をかくことから、こまめに水分をとることが大切です。たくさん汗をかくときの水分補給には、塩分が含まれている水やスポーツドリンクが適しています。熱中症を予防するためにも、「のどがかわく前に」、「こまめに」水分を補給するようにしましょう。



冷蔵庫に常備する飲み物について

ご家庭では、いつものような飲み物が冷蔵庫に入っていますか。日常的な飲み物として望ましいのは水や麦茶です。清涼飲料やスポーツ飲料などは、糖分が多く含まれているので、水がわりにたくさん飲むのは控えましょう。



なつやすみ を守って夏を元気にすごしましょう！

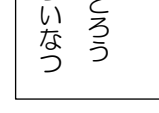
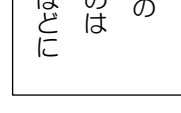
なつやす
たんぱくたんぱく
たんぱくたんぱく

つめたいもの
あまいものは
ほどほどに

やすみでも
しっかりとたべよう
あけごはん

すいぶんを
しっかりたべよう
あじな

みじころ
き・あか・みじころを
しっかりたべよう



<お知らせ>那珂湊焼きそばの提供について

那珂湊焼きそばは、那珂湊のわたなべ製麺所で製造している「手延べせいろ蒸し麺」を使った焼きそばです。ひたちなか市では、平成28年から学校給食の献立に那珂湊焼きそばを取り入れています。

今回、町おこしのために那珂湊焼きそばの普及活動を行っている「那珂湊焼きそば大学院」から、焼きそばの麺が学校給食用として無償提供されることになりました。焼きそばは8月の給食に登場しますので、楽しみにしてください。