

7月給食だより



天草市立天草学校給食センター 文責 梶山

白ごとに増していく蒸し暑さに、本格的な夏の訪れを感じます。
さて、もうすぐ待ちに待った夏休みです。休みが続くと、ダラダラと夜ふかしをしてしまったり、寝坊して朝ごはんを食べられなかったり、生活リズムが崩れやすくなります。学校があるときと同じように、早寝・早起きを心がけて、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとることが大切です。

夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる

☆塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。



主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける

☆夏野菜など旬の食材をたくさん食べましょう。



早寝・早起きをし、日中は体を動かす

☆夜更かしや、夜遅くに食べることは控えましょう。



こまめな水分補給を心がける



冷たい物のとり過ぎに気をつける



☆冷たいものをとり過ぎると、腹痛や、食欲がなくなる原因になります。

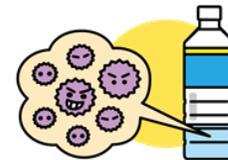
熱中症予防 4つのポイント

暑さを避ける 涼	日差しを避ける	水分・塩分補給	体調を整える
-------------	---------	---------	--------

参考：文部科学省 中学生用食育教材「食」の探究と社会への広がり

水分補給のポイント

のどが渇いたと感じる前に飲む	コップ1杯程度をこまめに飲む	汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる
----------------	----------------	-----------------------



ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて食中毒を起こす可能性があります。口を付けたら早めに飲み切るようにしましょう。



水筒は、持ち帰ったらパッキン等を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かして使いましょう。

ご家庭へのお知らせ

9月3日から牛乳が「ストローレス容器」へ変更になります。

環境に配慮した取り組みの一環として、低学年の児童でも開けやすく、プラスチックストローを使用しなくても飲むことができる「ストローレス容器」に変更となります。ご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。