

給食だより 7月

R4.7

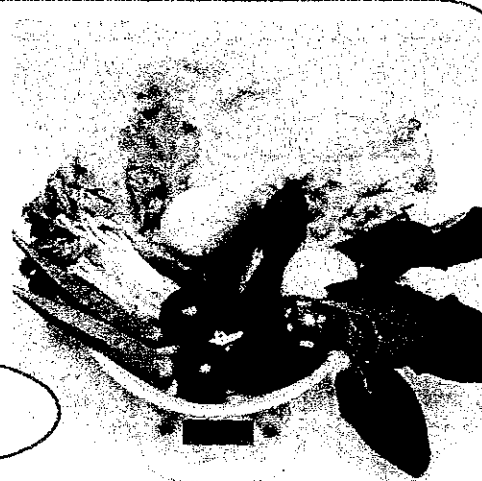
宇城市学校給食センター

日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。マスク生活にも慣れたとはいえ、やはり暑い日はつらいですね。周りの人と距離が取れるときはマスクを外す、こまめに水分をとるなど、無理をしないようにしましょう。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。

なす やす しよ せい かつ 夏休みの食生活 気をつけたい ポイント	な んでも食べて丈夫な体をつくろう	つ め(冷)たいもののとり過ぎに気をつけよう
さい (野菜)をしっかり食べよう	す いぶん(水分)補給をこまめにしよう	えん んなで食事をする機会をつくろう

夏野菜には、体を冷やす働きがあるんですよ！今月の給食には、なすやとうがん、トマト、きゅうり、ゴーヤ、オクラなど、夏野菜がたっぷり♪一日で摂りたい野菜の量は、色のうすい野菜と色の濃い野菜合わせて350gです！意識して食べるようにしたいですね！

これで350g！毎日しっかり摂れているかな？



7/1~8/31「熱中症予防強化月間」です！

熱中症の予防に、水分補給のポイントをおぼえておきましょう！

水分補給のポイント

水や麦茶を、少しずつ・こまめに飲みましょう。

喉が渇いていなくても
1時間ごとにコップ1杯！

起きた時、
入浴の前後、
寝る前にも



汗をたくさんかいたときは
塩分も忘れずに

スポーツドリンク、0.1
~0.2%の食塩水、梅干
し、塩飴など



★炭酸飲料などの甘い飲み物を飲み過ぎると、肥満や糖尿病、むし歯の原因になります。また、食事が食べられなくなり、夏バテの原因になることも。普段の水分補給には、甘くない飲み物を選びましょう。



七夕には、夜空に浮かぶ天の川や、織姫の紡ぐ糸に見立てて「そうめん」が食べられています。暑くて食欲がわかないときでも、ツルツルと喉を通りやすく、この季節にぴったりの食べ物ですね。野菜やハム、錦糸卵などをトッピングすると、栄養もしっかりとれますよ！給食では、旬のオクラを入れて、そうめん汁を作ります☆

野菜deあたまのたいそう

給食で使う野菜は、毎朝7時20分頃、八百屋さんが給食センターに届けてくださいます。大きなかごに移し替えて、キロ数を計ります。ある日使ったピーマンは、全部で33キロありました。ピーマン1個の重さは何グラムあるか、みんなは知っているかな？ふつうの大きさだと、30gくらいだよ。ということは、この日、給食センターに届いたピーマンは、何個だったでしょう？