

給食だより



一関市
真滝学校給食センター
2018.6.28 (木)



小学校でも中学校でもプールの授業が始まり、暑い日は気持ちよく泳いでいることと思います。

プールで泳いだあとは、疲れを感じることもあると思いますが、水泳にはかなりのエネルギーを消費します。

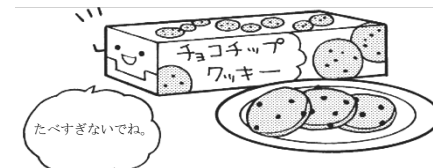
プールがある日の朝ごはんは特にもしっかり食べるようにしましょう。

【夏休みのおやつを食べ方に気をつけましょう】

夏休みに入ると、食事の時間や食事の内容に気をつけておかないと、おなかがすいた時に、たくさんのおやつを食べてしまう可能性があります。

たくさんのおやつからでは、偏った栄養しか摂ることができません。

成長期の子ども達は、朝ごはん・昼ごはん・夕ごはんからバランス良く栄養を補給することが大切です。



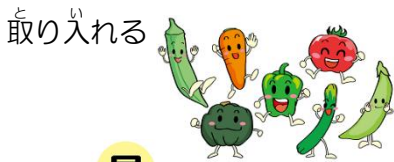
元気ポイント ← 夏の食生活 NGポイント →

こまめな水分補給

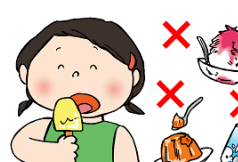


朝・昼・夕の3回の食事をバランスよく食べる

夏の野菜や果物を食事に取り入れる



冷たい物のとり過ぎ



かたよった食事



朝ごはん抜き



熱中症にご注意ください

急に暑くなるこの時季は、体が暑さに慣れていないため、熱中症に注意が必要です。涼しい服装をするなど暑さ対策に加えて、こまめな水分補給が大切です。

予防のポイント



食事・睡眠をしっかりとり、体調を整える



日陰を利用し、無理せず休憩



帽子や日傘を使う



涼しい服装をこまめに水分

夏野菜で、夏バテ予防!

夏野菜の多くは水分をたっぷり含んでいて、体を冷やす効果があります。夏バテ予防にピッタリ。



夏休み一緒につくってみませんか

7/9 (月)の給食から「じゃがピーマン炒め」

- じゃがいも ①野菜は食べやすい大きさの千切りにする。
- ピーマン ②ベーコンも千切りにする。
- にんじん ③フライパンにオリーブ油を入れて火にかけ、ベーコンと千切りのじゃがいもとにんじんを炒める。
- オリーブ油 ④じゃがいもに火が通ったら、千切りのピーマンを加えて炒め、塩・こしょう・しょうゆで味付けする。※コンソメを加えてもおいしく出来ます。
- しょうゆ
- 塩
- こしょう

夏休みの生活

早寝・早起きを心がけ、朝食はしっかり食べる



食事のお手伝いや料理に挑戦!



今月のクイズ

今月は、カルシウムについての〇×クイズです。(答えは、裏面の下のの方にあります)

- ① カルシウムは、人間の体の中で作り出すことができる。 →〇かな?×かな?
- ② 子どものころにカルシウムをとれば、大人になってからとらなくても良い →〇かな?×かな?
- ③ 牛乳が毎回給食に出ているのは、カルシウムがたくさん入っているからである。 →〇かな?×かな?

