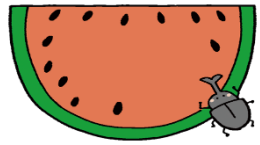


給食だより



一関市
真滝学校給食センター
2022.6.29 (水)



だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなってきました。暑い日が続くこの時期は、熱中症や夏ばてが心配です。熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかりと、暑い夏を元気にすごしましょう。

しっかりと食べて夏ばて予防!

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が多くなっていませんか? 暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。

めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。



熱中症を予防する 水分補給のポイント

何を飲む?

普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

いつ飲む?

のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりととりましょう。

飲む量は?

運動をする30分前は、250~500mLの水分を摂取し、運動中は200~250mLを1時間に2~4回飲むことがすすめられています。

砂糖の量はどのくらい?

炭酸飲料 約56g	乳酸菌飲料 約55g	果汁入り飲料 約53g
1	2	3
スポーツ飲料 約31g	麦茶 0g	
4	5	

※砂糖の量は、糖度計で計測してペットボトル(500ml)分を算出したものです。

甘い飲み物のとりすぎ注意

冷たいものは、甘味を感じにくくなります。そのため、たくさんの砂糖などが使われていても気づきません。飲みすぎないようにしましょう。



野菜の生産者さんとの交流給食 (6月27日; 舞川中1年生)

6月27日(月)の給食時間に舞川中学校1年生と野菜の生産者さんお二人(産直あいあいより)との交流給食を実施しました。育てている野菜についてや、野菜を上手に育てることの大変さなどをお話してくださいました。



この日の給食では朝、早くから収穫したとれたてキャベツ57kg(キャベツのうま煮)とにら10kg(にらたま汁)を届けていただきました。大切に野菜を育てている人のためにも、(無理はしない程度に)野菜も残さず食べたいですね。