

2023年 7月 給食だより



もうすぐ楽しい夏休みですね。気温が高く、蒸し暑い日が続くと体の機能も低下し、食欲も衰えがちになります。学校がある時と同じように早寝早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。



夏休みの食生活について～しっかり食べて夏バテ対策～

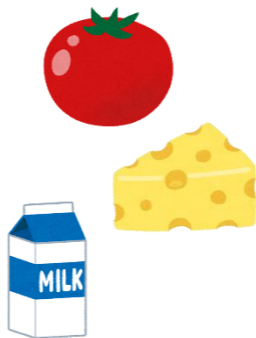
●毎日3食必ず食べる

主食・主菜・副菜のそろった栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。夏野菜など、旬の食材を取り入れるとよいですね。暑いからといってアイスや冷たいジュースなどを食べすぎると胃に負担がかかります。ときには温かいものも食べるようにして、胃をいたわりましょう。



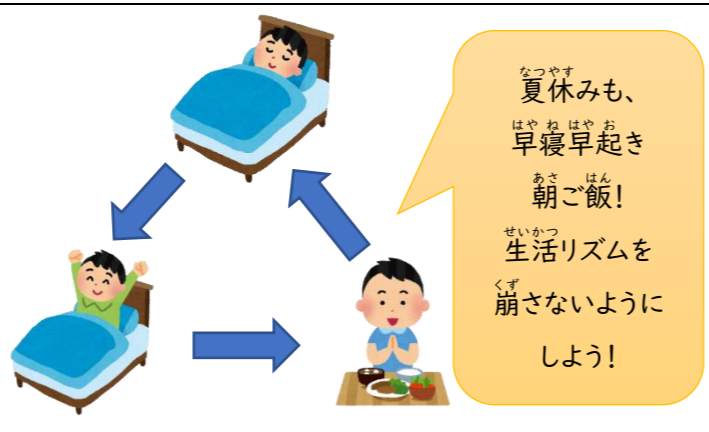
●ビタミン・ミネラルをとる

きゅうり、トマト、ピーマン、すいかなどの夏野菜や夏の果物にはビタミン、ミネラルがたくさん含まれています。また、牛乳やチーズなどの乳製品、のりやわかめなどの海そう、小魚などからカルシウムも忘れずに補給しましょう。



●こまめな水分補給を

のどが渇く前に、水かお茶で少しずつこまめに水分補給をしましょう。食事の前にたくさん飲むと、食欲がなくなります。飲み物だけでなくごはんやみそ汁、きゅうり、すいかなどもよい水分補給源です。食後に温かいお茶をゆっくり飲むのもいいですよ。汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。



きをつけて! おやつを食べ方

テレビやゲームを見ながら、ついついダラダラとお菓子を食べていませんか? 甘いお菓子やスナック菓子には、砂糖(Sugar)、油(Oil)、塩分(Salt)がたくさん含まれています。これらのおやつでおなかをいっぱいになると、栄養バランスが崩れ、からだに悪いことがいろいろ起こりやすくなります。



- ・虫歯になりやすくなる
- ・太りやすくなる
- ・食べ物の味がわかりにくくなる
- ・腎が弱くなる
- ・イライラしやすくなる など

～おやつを食べ方3か条～

1. 時間と量を決めて食べる
2. お皿やコップに取り分けて食べる
3. 食事のすぐ前や寝る前には食べない

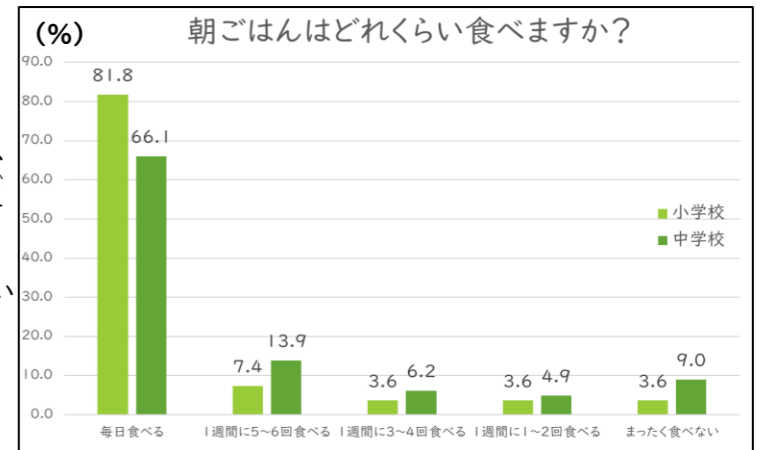


おうちの人と話し合ってみてもいいですね♪

夏休みも朝ごはんを食べよう!

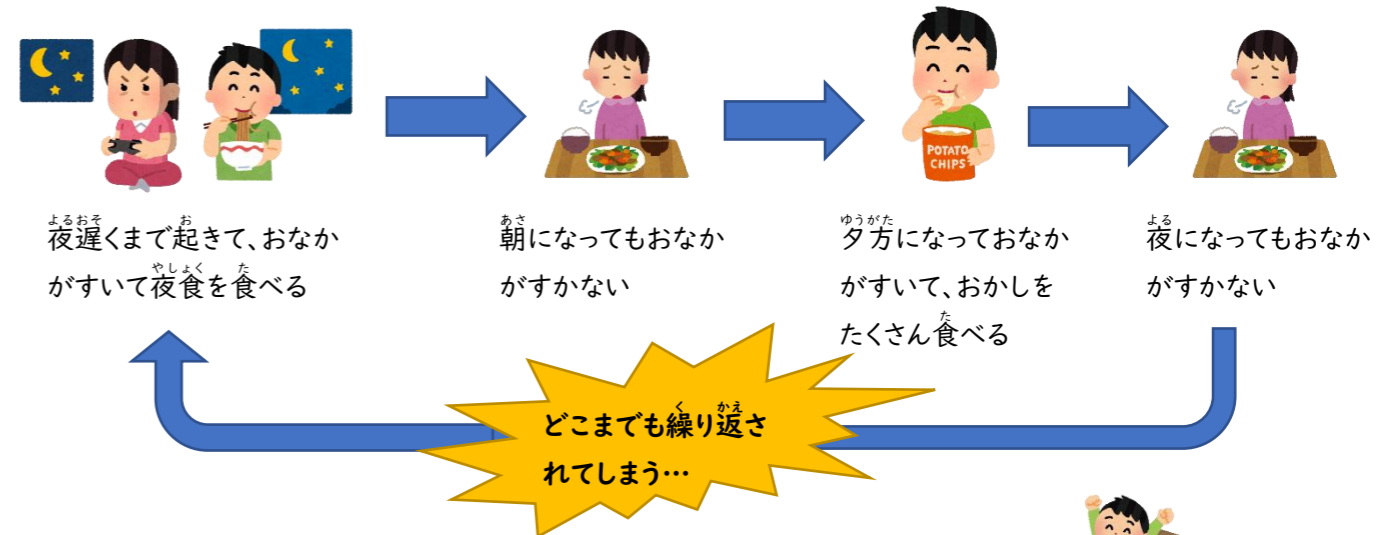
休みの日も朝ごはんを食べていますか?

去年、御所市内の小中学生に行ったアンケートでは、「朝食を食べない日がある」と答えた児童生徒が小学生で全体の18.2%、中学生で全体の34% いました。食べない理由を聞くと、「時間がない」「おなかがすいていない」という理由が多く、特に休みの日には朝昼兼用の食事をしているという人も多くみられました。



朝ごはんが食べられなくなる原因は、夜型の生活にあり!

朝ごはんが食べられない原因は、生活リズムの乱れにあります。特に夏休みは、夜遅くまでゲームをしたりYouTubeを見ていたりして、朝起きる時間が遅くなりがちです。昼間近くになって朝ごはんを食べると、昼ごはんの時間にはおなかがすいていないので、少ししか食べられません。すると、夕方におなかがすいて、何かにたくさん食べてしまいます。その結果、夜になってもおなかがすかず、「朝・昼・夜」の食事をきちんと食べることができなくなってしまいます。やっかいなのは、一度生活リズムが崩れてしまうと、なかなか元に戻せないことです。



生活リズムをととのえるために、まずは「早く寝ること」からはじめてみましょう! 早寝をすれば、次の日の朝もすっきり目覚めることができます。また、夜食を食べるほどおなかが減る前に寝てしまうことで、朝にはしっかりおなかをすかせておくことができます。



給食センターからこんにちは!

給食センターでは、夏休みの給食のない間に大掃除や機械の点検をして、2学期からも安全でおいしい給食がとれるように準備をしています。また、調理員さんは調理や衛生管理の勉強会や打ち合わせをしたりしています。2学期の給食も楽しみにしててくださいね!

