

夏給食だより

☆ 食材の都合等により、献立や材料の一部を変更することがあります。

☆ 『はし』は毎日、清潔なものを持てきましょう。

☆ 給食の前には、手洗いも忘れずに。

夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。

1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆ 夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



◆ 朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。



◆ 栄養のバランスも意識してみましょう。



2 こまめに水分補給をする

◆ コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



◆ 冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいため、特に意識して飲みましょう。

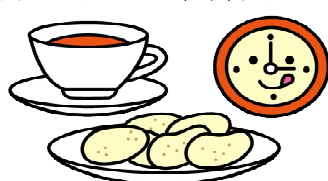


◆ 水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。



3 おやつとり方に気をつける

◆ おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。



◆ 冷たいものを取り過ぎないようにしましょう。



◆ おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。

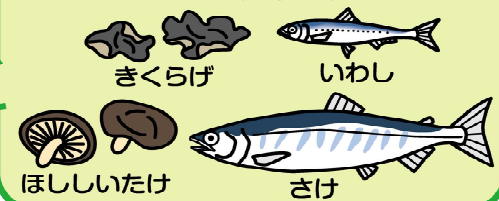


4 「カルシウム」を意識してとる

◆ 給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。



ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。



小・中学校共に、
8月21日(木)から
開始です



	21日(木)	22日(金)
こんだて	ごはん 切り干し大根スープ 鶏肉の香草焼き コロコロサラダ	ごはん 塩ワタンスープ 揚げぎょうざ チンジャオロース
体をつくる	牛乳、ベーコン、鶏肉、ツナ	牛乳、ぎょうざ、豚肉
体の調子を整える	切り干し大根、にんにく、人参、しいたけ、 パセリ、バジル、とうもろこし、枝豆、きゅうり	白菜、人参、長ねぎ、たけのこ、ピーマン、 しょうが、にんにく
熱や力のもとになる	米、オリーブオイル、パン粉、マヨネーズ、ドレッシング	米、三温糖、油、ごま油、でん粉
エネルギー	小) 667 kcal 中) 845 kcal	小) 676 kcal 中) 891 kcal

暑い時期は食中毒に要注意!

食中毒は、細菌やウイルスが付いた食べ物や、有害・有毒な成分を含む食べ物を食べて、腹痛や下痢、吐き気、発熱などの症状が起こることです。1年のうちでも気温や湿度が高くなる6～9月ごろは、細菌による食中毒の発生が多くなる時期で、特に、作ってから食べるまでに時間があくお弁当は、より一層、衛生面で注意が必要です。以下のポイントに気をつけるとともに、食べる前には必ず手を洗いましょう。

お弁当作りの食中毒防止対策

調理のポイント	手をきれいに洗う	肉以外の食材はよく洗う	おかずは中心部までしっかり加熱する	作り置きのおかずも再加熱する
詰めるときのポイント	汁気や水分をよく切る	仕切りやカップを利用する	ごはん、おかずは冷ましてから詰める	なるべくすき間なく詰める
保存のポイント	冷蔵庫や涼しいところに保管して、早めに食べる	持ち歩くときは、保冷剤・保冷バッグを利用する		