給食だより

平成２８年７月

千代田町学校給食共同調理場

湿度の高い、暑い日が続いています。疲れがとれない、食欲がわかないなど夏バテ気味の人はいませんか。夏バテを防ぐためには規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事をすることが基本です。早寝・早起きをしてしっかり朝ごはんを食べ、これからますます暑くなる夏を元気に過ごしましょう。

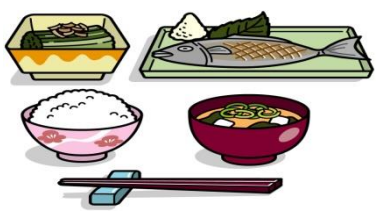
今月の目標

「夏の食生活と健康について考えよう」

夏バテを防ぐ食事のポイント！

「夏バテ」とは、夏の暑さのために体が弱ってしまうことをいいます。食欲がなくなったり、よく眠れなかったり、体の疲れがとれにくくなります。以下のことに注意しましょう。

偏った食事をしない！



あっさりした食事ばかりでは、疲れがとれにくくなります。栄養バランスのとれた食事をしましょう。「主食・主菜・副菜・汁物」をそろえて食べると、栄養バランスが整いやすくなります。

ビタミンB群、Cを多く！

炭水化物やたんぱく質を体で利用するときに欠かせないビタミンB群は夏バテの予防に大切な栄養素です。また体の抵抗力を高め、鉄の吸収を助けるビタミンCも意識してとるようにしましょう。

冷たいものを食べすぎない！

暑くなるとのどごしのよい冷たいものやドリンクなどを多くとりがちですが、胃に負担をかけます。また、糖分のとりすぎにもつながりやすく、食欲をなくしてしまう原因にもなります。

6月の給食時訪問・センター見学・授業の様子

6月6日から 10日は歯と口の健康週間でした。「ひみこのはがいーぜ」の頭文字をとって良く噛むと体にとって良いことがたくさんあるという話をしました。毎年話しているので、ちゃんと覚えている子もたくさんいました！
ぜひ、お子さんにどんな内容だったか聞いてみて下さい。

毎年恒例、西小の1年生が給食センター見学にきました。実際に使っている大きなオールやひしゃくを持ったり、回転釜の大きさのロープにはいったりしました。「大きくなったらここで働きたい！」と話してくれた子がいて、とっても嬉しかったです。最後の質問コーナーでも、たくさんの質問をしてくれました。

☆ラッキースター☆にんじん

5月26日のサラダうどん、6月16日の大麦とレタスのスープに、星型のにんじんを入れました。
幼稚園では、普段にんじんを食べない子も食べてくれたそうです☆
次はどのメニューに入るかお楽しみに！！