

毎月 19 日は いただきますの日

平成 30 年 7 月号

千代田町立学校給食センター
 おうちのひととよんでね

暑い夏の到来です。夏休みが始まると食生活も乱れがちになるため、注意しましょう。特に暑い日は甘いジュースやアイスがおいしく感じられます。甘いもののとりすぎは、体のだるさを感じたり、つかれやすくなったりすることにもつながります。暑いときこそ、栄養バランスの良い食事を心がけて、しっかりと体力をつけるようにしましょう。

こんげつ もくひょう
今月の目標
 なつ しょくせいかつ けんこう かんが
夏の食生活と健康について考えよう

もうすぐ楽しい夏休みがやってきます。夏バテにならないようにするためにも、
「おやつたの食かたべ方すいぶん」「水かた分のとり方みなお」について見直してみましょう。

おやつちゅういの S・O・S に注意



ジュースやスナック菓子には、砂糖（**Sugar**）、脂質（**Oil**、**Fat**）、塩分（**Salt**）が多く含まれています。知らず知らずのうちにとりすぎてしまい、虫歯や肥満の原因になってしまいます。スポーツドリンクはスポーツをするときの水分補給のためには必要なものです。しかし、ふだんの生活でたくさん飲んでしまうと砂糖や塩分のとりすぎにつながるので気をつけましょう。



給食センター見学

6月20日、22日に西小学校の1年生が給食センターに見学に来てくれました。給食ができる様子や、実際に使っている道具などを見て勉強をしました。見学の様子を紹介します。

たくさんの給食を
作っているんだね



へらも^{おお}大きいね



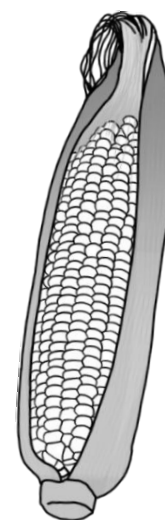
「とうもろこし」

夏になると、もぎたてのとうもろこしがお店に並びのをよよく見かけます。
とうもろこしは、米や麦とともに、世界三大穀物と呼ばれています。日本の
主食はお米ですが、とうもろこしを主食にしている国もあるほど栄養価に
富んだ野菜です。私たちの身体のエネルギーのもとになる炭水化物や、
炭水化物をエネルギーに変えるのを助けるビタミンB群、腸の働きを整える
食物繊維も豊富です。給食では7月2日にゆでとうもろこしがでます♪



とうもろこしの「ひげ」の秘密はどれでしょう？

- ①ひげが^{なが}長いほど、^{あま}甘くておいしい。
- ②ひげの数^{かず}は、とうもろこしの^み実の数^{かず}と同じ。
- ③ひげの色^{いろ}は、とうもろこしの^{しゅるい}種類の^{ちが}違い^{あらわ}を表す。



「ひげ」はすべて美とつながっていて、ひげの数^{ひげ}がともるこの美の数^みになります。