

給食だより



令和5年7月号

千代田町学校給食センター

おうちのひととよんでね

今月の給食目標
暑さに負けない
体を作ろう

毎月19日は

「いただきます」の日



暑さが厳しくなってくると、「夏ばて」という言葉をよく耳にするようになります。夏ばては、夏の暑さに体がついていけず、食欲がなくなったり、疲れやすくなったり、頭がぼ～っとしたりするなど体の調子がおかしくなることです。楽しい夏を元気に過ごすために次のことに気をつけましょう。

夏ばてを予防しよう!～夏の食生活チェック～

1 冷たいものの飲みすぎ
や食べすぎに注意



冷たいアイスやジュースばかり飲んでしていると、おなか冷え、胃腸の調子がおかしくなります。また冷やし中華やそうめんだけでは栄養がたよってしまいます。

2 朝ごはんをしっかり
食べよう



1日3回の食事は生活のリズムを整えるのに大事なはたらきをします。とくに朝ごはんは1日を元気に始めるための大切な食事です。ご飯やみそ汁は夏の水分補給に役立ちます。

3 夏野菜をたくさん食べよう



太陽をたっぷり浴びた夏の野菜やくだものにはビタミン類、ミネラル(無機質)、そして水分がたっぷりです。食事だけではなく、すいかや生きゅうりはおやつにもいいですよ。

4 牛乳も忘れずに飲もう



夏休みに入ると飲まなくなる人もいます。成長期の吸収率のよいカルシウム源として、夏のスタミナ補給として、おやつや食事のとき飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚などで補いましょう。

5 冷房に気をつけよう



暑いからと冷房の効いた部屋に長時間いると体調を崩してしまいます。涼しい朝などを利用して、外に出て体を動かし、汗をかきましょう。寝るときは、タイマーなどを利用するとよいでしょう。

6 夜ふかしをしない



楽しい行事の多い夏はついつい寝るのが遅くなりがちです。でも睡眠不足は夏の健康の大敵。早起きを心がけると夜は早く寝付けます。「夜ふかしよりは早起き」をモットーに生活しましょう。

給食で日本一周!!

7月は、長崎県の郷土料理をご紹介します。

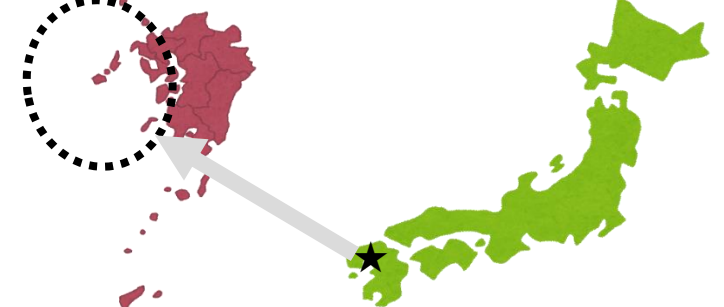


ちゃんぽんめん

「ちゃんぽん」という言葉には「混ぜ合わせる」という意味があります。ちゃんぽんめんは中国出身の料理人さんが、中国からの留学生に安くて栄養のある物を食べさせたいと考えた料理であると言われています。

うらがみそぼろ

「そぼろ」と聞くと「そぼろごはん」のようなひき肉やみじん切りの形をイメージする人が多いと思います。今回の「そぼろ」は長崎県の方言で千切りの油炒めの事だそうです。長崎県の給食でも食べられている、定番なメニューなんだそうです。



5月末より給食時間指導を再開しました!!

コロナ禍により、中止していた給食時間指導ですが、5月末より再開することができました。給食準備中の訪問の時には見られなかった、皆さんの給食を食べるようすを見ることができたのはもちろん、食にまつわるお話を皆さんとできるようになったことも、とてもうれしいです。5・6月は、小学校1年生・中学校1年生・西こども園年少組を訪問し、下記のようなお話をさせていただきました。

小学校 1年生	楽しく食べるために 気をつけること	食事をするとき気をつける6つマナー（歩き回らない・口に入れて話さない・正しい姿勢・食器を持って食べる・好き嫌い・食事のあいさつ）についてお話ししました。
中学校 1年生	望ましい生活習慣 について	生活習慣が大きく変わる中学生。まずは体や脳を目覚めさせてくれる朝ごはんを食べること、食べている人はさらにバランスを考えて食べる練習をしようというお話しをしました。
幼稚園 年少組	野菜クイズ、これなーんだ!?	野菜のクイズ紙芝居をしながら、給食の中からその野菜を見つけるということをしました。

