

給食だより 7月号

発行 木城町学校給食センター

令和元年度

梅雨が明けるといよいよ夏本番をむかえます！この時期は、急な気温や湿度の変化から体内のバランスが乱れ、体調を崩しやすくなります。そんな夏バテを防ぐためには、バランスの良い食事で栄養をしっかりとって、十分に休養することが大切です。もうすぐ待ちに待った夏休み。「夏バテ」を防いで、元気に夏休みを迎えたいものですね！

こんな症状があったら、夏バテかも…



授業中にボーッとしてしまう。
勉強に集中できない。



いらぬい



おなかの調子が悪い。



あなたは
大丈夫？



今月のテーマ

暑さに負けない！ 食生活！

○朝・昼・夕 三度の食事は欠かさずに！

3度の食事を毎日同じ時間に食べることで、生活リズムも整います。「早寝、早起き、朝ごはん」をこころがけましょう。また、おやつは食事とれない栄養をおぎなうものと考え、時間を決めて食べましょう。



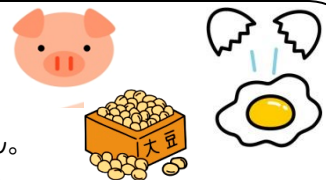
○冷たいものをとりすぎない！

冷たいものをとりすぎると胃腸に負担がかかり、食欲が低下します。アイスクリームや清涼飲料水などにはかなり糖分が含まれているので、とりすぎには気をつけましょう。



○ビタミンB1 で夏バテ予防！

夏バテ特有の疲労感やだるさは、ビタミンB1の不足が原因かもしれません。ビタミンB1は体内にあまり蓄えておくことができないため、毎日の食事から摂取する必要があります。夏バテのときは、ビタミンB1をたくさん含む豚肉・卵・大豆などを食べるのがオススメです。



ビタミンB1を多く含む食品

玉ねぎやニンニク、にらなどの香り成分

「アリシン」はビタミンB1の働きを助けてくれるので、一緒に食べると効果的ですよ！



○食事は量より質！

暑くて食欲のない人も多いと思いますが、スタミナをつけるためにたくさんの量を食べようとするのではなく、主食・主菜・副菜を意識しながら、良質なたんぱく質と新鮮な野菜や果物を少量でも食べるようにしましょう。



○こまめに水分補給を！

暑い夏は、体温調節のために汗をかくことでいつもよりも体の水分が失われがちです。のどのかわきを感じる時は、すでに体の水分が不足しているそうです。のどがかわく前に、こまめに水分補給をしましょう。また、普通の生活における水分補給は、甘い清涼飲料水などではなく、水・お茶や牛乳などをとるとよいでしょう。



清涼飲料水ではなく、水やお茶、牛乳をこまめに少しずつ！

6月5日(水) とうもろこしが登場しました！



ひげが濃い茶色になると
食べ頃！

*ひげの数は、実の数と同じな
ので、ひげが多い方が、実がつ
まっているそうです。

今年も、岩淵地区の木代みかさんが作られたとうもろこしが給食に出ました。当日の朝4時から収穫していただいた、新鮮なみずみずしい、とうもろこし270本届きました！

とうもろこしの皮むき体験 木城小3年生に朝、お手伝いをしてもらいました！

とうもろこしの皮むきが上手な子ども・お友だちをみながら真似をしてむく子ども・なかなかむくことができない子ども・・・いろんな子どもたちの姿が見られました。とてもにぎやかに楽しく、1個でも多く皮むきをと・・・。3年生のおともだちの目がきらきらして皮むき体験を行って良かったなあと、うれしくなりました。

「今日の給食にとうもろこしが出るのかな？」「こうやってむくんだよ！」と話をしながら皮むきをする子どもたちもいました！

*ご家庭においても、このようなお手伝いを兼ねた体験をさせてあげるといいかもしれませんね！いきいきとしたお子さんの表情がみられると思います。



2つの釜でいっぱいのおとうもろこしを茹でました。