

今月の給食目標

## 夏を元気に過ごすための食生活を考えよう

いよいよ夏本番の季節になってきました。体が夏の暑さに慣れないと、疲れやすかったり、食欲がなくなったり、体が夏バテ状態になってきます。暑い夏でも夏バテせずに元気に過ごすためには、早寝、早起き、朝ごはんの生活リズムを保つこと、そして、しっかり食事をとることが大切です。

### 夏を元気に過ごすための3つのポイント

#### 冷たいものの食べすぎ注意

ジュースやアイスなどにはつい手が出てしまいがちですが、これらをとり過ぎると、胃腸をこわしたり、食欲がなくなってしまうことがあります。



#### 野菜も一緒に食べて バランスよく

そうめんなどの麺類だけの料理は、たんぱく質やビタミンなどが不足して、栄養バランスが偏りがちです。肉や野菜などを多く入れた具たくさん料理にしたり、麺類を食べるときは、果物も一緒に食べたりすることを心がけるとバランスがよくなります。



#### 正しい水分補給を!

通常の水分補給は水や麦茶・緑茶のようなエネルギーの低いものを、激しい運動後は、スポーツドリンクなど塩分を含むものを選んで飲みましょう。ジュースや炭酸飲料などは糖分が多いので、飲みすぎに注意しましょう。



## 松波中食育月間レポート

6月は食育月間でした。松波中学校の食育の様子をお伝えします。



#### かむことのよさを全校に広めよう

6月4日～10日は歯と口の健康週間でした。保健給食委員会では1回の食事にどれくらいかんでいるか給食を実際に食べて計測してみました。



計測中...

よく噛む回数めやすはひとくち30回以上、1食1000回以上です。目標値と自分たちの現状との差や、かむことのよさを全校に発表しました。



	1番多かった人	1番少なかった人
1口の回数	32回	8回
1食の回数	682回	263回

#### めざせ食べ残しゼロ! 残量調査!

6月24日～28日の一週間、残量調査を行いました。残量調査期間中は、全員が均等になるように給食を盛り付け、苦手な食べ物でも残さず食べる姿がたくさんみられました。残量は全学年ゼロでした!



#### 今しか食べられない小玉すいか

#### 給食のすいかは4年ぶり

6月25日の給食では内浦の農家さんが育てた小玉すいかを給食でいただきました。給食に使う地元野菜を納めてくださっている「おくのといち」さんから地元産の小玉すいかが6月下旬に出回ることを6月中旬にお聞きし、今年こそは給食ですいかを提供したいと思い、急遽献立を変更し提供しました。

当日は子供たちがよりおいしく食べられるようにと、冷えたすいかを納品してくださいました。実がたくさん詰まっており、とても甘いすいかでしたね。

