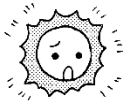


給食だより 7月号

令和2年6月30日
珠洲市立緑丘中学校

夏休みまであと1ヶ月。気温や湿度が高い日が多くなりましたね。なんだか疲れている、最近食欲がないという人もいるのではないのでしょうか。そんな時こそしっかり食べて、暑さに負けずに元気に過ごしましょう。

7月の給食目標 暑さに負けない食生活をしよう!!



夏の誘惑!

冷たくて甘いおやつのとりにすぎに注意



暑くなると、体がだるくなったり、食欲不振になったりして、口当たりのよい甘いアイスクリームやジュースをとりにすぎでしまいがちです。冷たくて甘いものをとりにすぎると、弱った胃腸に負担をかけたり、空腹を感じなくなってしまうりして、夏ばての原因になってしまいます。暑い時こそ、栄養バランスのよい食事でしっかり体力をつけて、夏を乗り切りましょう。

どれくらいの糖分が含まれている?

～栄養成分表示から飲み物に含まれる糖分の量を読み取ろう～

口当たりのよい清涼飲料はごくごく飲んでしまいがちですが、500ml入りのペットボトルを1本飲むと、思わぬ量の糖分をとってしまうことになります。栄養成分表示を参考にし何かを飲むか決めたり、飲む時には量を決めて飲んだりするようにしましょう。

清涼飲料に含まれる糖分の量は、栄養成分表示の「炭水化物」の量から計算できます。ただし、炭水化物とは糖分と食物繊維の合計量なので目安として考えましょう。

※右のペットボトル1本分(500ml)の糖分の量

$$= \text{炭水化物 } 11.3\text{g} \times 5 = \underline{56.5\text{g}}$$

$$= 5\text{g のスティックシュガー約11本分!!}$$

栄養成分表示 (100ml当たり)	
エネルギー	45Kcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	11.3g
食塩相当量	0g



夏ばてを防ぐ! 食事ポイント

1 偏った食事をしない

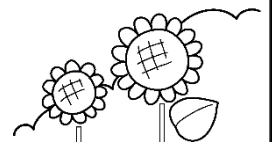
あっさりした食事ばかりでは、スタミナ不足になります。栄養バランスのとれた食事をしましょう。食欲がない時は、のどこしがよい豆腐料理や卵料理を食べてみましょう。

2 ビタミンB群、Cを多く

夏ばて予防や疲労回復に効果的なビタミンB群(豚肉、レバーなど)やC(野菜、果物など)が多い食べ物をとりましょう。また、ビタミンB群を多く含む食べ物とにんにく、にら、ねぎなどのアリシンを多く含む食品を一緒にとると、疲労回復に効果的!

3 冷たいものを食べすぎない

胃に負担がかかるので、冷たいものばかりを食べないようにしましょう。



調理員さんの日誌より

6/9 今日あまり残食がなかったです。チャーハン系はたくさん食べてくれますね。いかがだった甘酢サラダも食べやすくおいしかったです。

→白ご飯より混ぜご飯の方が食べやすいようです。この日はイカ給食の日で、やわらかくておいしいイカを味わいました。イカを提供して下さったイカ釣り部会の方々に感謝ですね。

6/19 いんげんのかみかみ揚げを作りました。一つずつ手作りしてかみかみ揚げに仕上げました。歯がきたえられてよいメニューだったのでは…。でもとても時間がかかり皆で一生命作りしました。

→調理員さんが一つずつ丁寧に作って下さったかき揚げ、とてもおいしかったですね!彩りもきれいでした。

