

# 給食だより

令和2年  
8月号

令和2年8月1日

門前共同調理場

気温や湿度が高く、じめじめしてマスクが辛い時季になりました。今年はずっとより夏休みが短くなりましたが、休み中も不規則な生活をせず、早寝・早起きをして朝ごはんをしっかりと食べましょう。そして、夜ふかしせずしっかりと休んで、よい生活リズムを守っていきましょう。

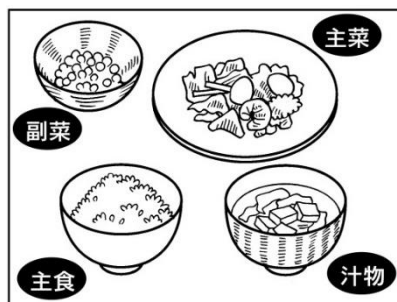
1日3食!!



人は、安静にしている間でもエネルギーを使っています。そして、運動をすると特に多く消費します。消費したエネルギーを食事から摂取しないと、体に必要な栄養素が不足し、疲れがたまったり、ケガのもとになったりします。特に、一日をスタートさせる朝食を食べないと、エネルギー不足を起こすだけでなく、水分・塩分不足のために熱中症になりやすくなります。

**朝のみそ汁は熱中症予防に有効**です。

塩分と水分を同時に補給できます。主食・主菜・副菜・汁物がそろった食事を心がけましょう。



常備菜や夕飯の残り物、そのまま食べられるものなどで簡単に一品増やせます。

## 常備菜

煮豆、漬物、かぼちゃの煮物、ひじき炒め煮、切干大根の煮物など、日持ちのするものを冷蔵庫で保存しておきます。

## 残り物

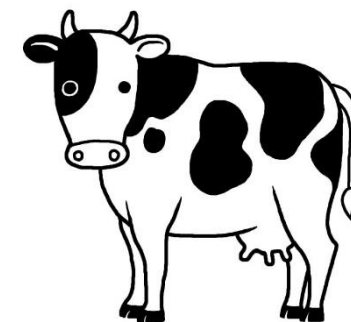
夕飯の残り物など、冷凍保存しておくとな便利になります。また、オクラやほうれん草など茹でて冷凍保存します。

## そのまま

納豆、冷やっこ、トマト、きゅうり、もずく酢、チーズ、牛乳、ヨーグルト、バナナ、りんごなどを買っておきます。

## 能登牛は11月に給食に登場

ニュースや新聞で知っている人もいますが、石川県産能登牛が学校給食に提供されることになりました。もうすでに提供された市町村がありますが、門前共同調理場では11月に降に登場予定です。お楽しみに!



## 夏バテを防ぐ食事のポイント

<b>夏</b> 野菜を食べよう! 	<b>バ</b> ランスよく食べよう! <p>量より質が大切です</p>	<b>テ</b> つぶん(鉄分)不足に注意! <p>海藻 アサリ 小松菜 レバー</p>
<b>し</b> ょくよく(食欲)を増す工夫を! <p>香味野菜や酸味で食欲アップ</p>	<b>な</b> つとう(納豆)、うなぎ、豚肉で疲労回復! <p>ビタミンB群を多く含みます</p>	<b>い</b> ちよう(胃腸)に優しい食事のとり方を! <p>ジュース アイス とり過ぎX</p>

## 汗と一緒に失っている鉄分を補給しましょう。

激しい運動をすると大量の汗とともに鉄分も失われるため、鉄不足になり、貧血に陥りやすくなります。また、運動の際の呼吸に伴って酸素の消費量が増えるため、自然と鉄分の消費量も増えます。

鉄分不足で酸素が運べないよ~



## 鉄分の多い食品

