



令和6年6月27日  
中島学校給食センター

## 夏を健康に過ごすための秘けつを探ろう！

夏休みももうすぐです。暑くて湿度の高い日本の夏を元気に過ごすためには、夏ばてや熱中症にならないように食生活にも気をつけることが大切です。

### 1日の生活リズムを 食事からしっかりつくる



朝昼夕の3食を時間を決めてしっかり食べることで、健康的な生活リズムがつくられます。早起き・早寝も心がけましょう。

### 好ききらいなく、 しっかり食べる



夏が旬の野菜には、体の調子をととのえるビタミンやミネラルがたくさんあります。また肉や魚などのおかずもしっかり食べましょう。

### こまめな水分補給を 心がける



のどが渇く前に水やお茶でこまめに水分補給をしましょう。また食事の前にたくさん飲み過ぎると胃腸に負担をかけるので気をつけましょう。

## 暑い夏のおたすけマン！「豚に牛乳」

豚肉にはビタミン B<sub>1</sub> がとても豊富です。夏になるとのどごしのよいめん類や甘い清涼飲料水など炭水化物の摂取が多くなりがちなので、炭水化物をエネルギーに変えるためのビタミン B<sub>1</sub> は意識してとった方がよいでしょう。また牛乳には骨をつくるカルシウムだけでなく、血液をつくるたんぱく質も豊富です。

さらに本格的に暑くなる前から、息がはずむ程度の運動を1日15~30分くらい、週に3~4日ほど行って、直後に牛乳を飲む習慣をつけていくと、体の血液量が増えて汗をかきやすい体になれるそうです。暑さに負けない体づくりに役立っていきたいですね。



夏休みは家で過ごす時間が長くなり、ついだらだらおやつを食べ続けてしまう人も多くなります。おやつで満腹になって食事が食べられなくなると栄養バランスがくずれ夏バテになってしまったり、肥満や虫歯の原因にもなります。だらだら食べずに時間・量を決めるようにしましょう。お菓子には砂糖・油・塩がたくさん入っているので、果物やヨーグルト、小魚など自然のものをおやつに選ぶなど内容も考えてみましょう。おやつの上質な食べ方を夏休みのあいだに身に付けられるといいですね！

## 中島学校給食センター通信 ~くだもの編~

6月はメロン・さくらんぼ・パイナップルと生の果物をたくさん提供しました。給食は基本的に加熱調理したものを提供するので、加熱せずに提供する生の果物は細心の注意を払い、手袋をして扱います。皮ごと食べるものは、3回ていねいに水洗い、皮を食べないものは切る前に洗浄、消毒、また洗浄をします。既製品のデザートが好きな人も多いですが、ビタミンなどの栄養たっぷりおいしい旬の果物のよさもぜひ知ってほしいので、給食で積極的に提供しています。



さくらんぼを数えているところ

### 3年1組さんのリクエスト給食

5月の残量調査でいちばん残量が少なかった3年1組さんのリクエストで、7月12日(金)から揚げとポテトサラダを提供します。いつも残さず食べてくれてありがとうございます！

