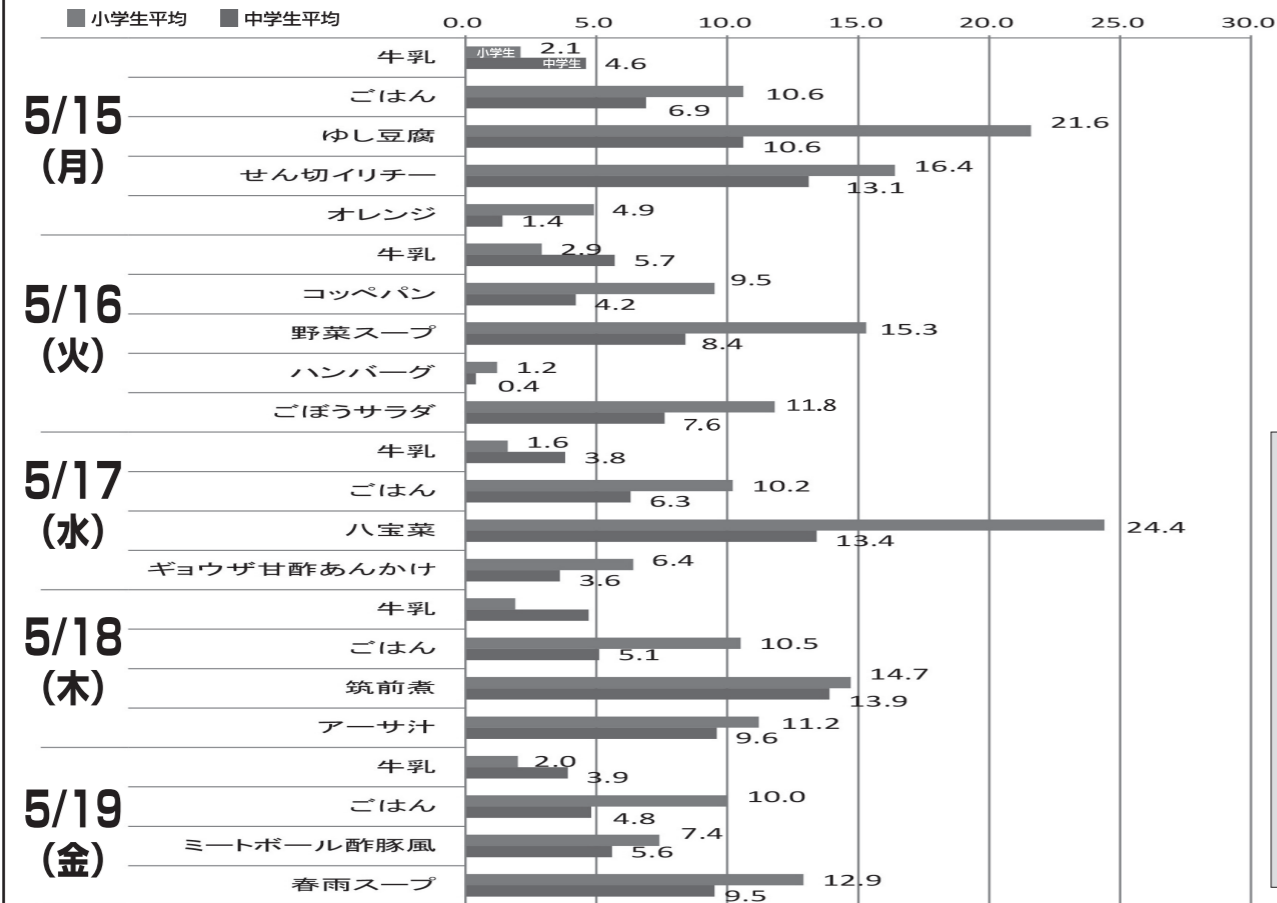


きゅうしよくだよい

豊見城市立学校給食センター (☎850-4585)

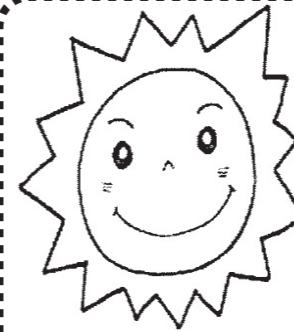
暑い夏の到来です。夏休みが始まると、食生活も乱れがちになりますので、注意しましょう。特に夜ふかしをして朝起きるのが遅くなると、朝食ぬきの生活に陥りやすくなります。1日2食では、栄養不足になったり生活リズムがくずれたりしてしまいますので、休み中も規則正しい食生活を送ることが大切です。

◎5月に行われました残量調査の結果です。

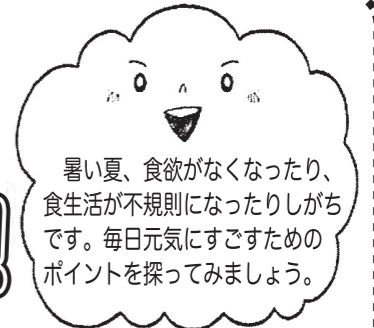


※残量調査のご協力ありがとうございました。

- 牛乳の残量は学校によってばらつきがありますが、中学校の方が残量が多くなっています。牛乳には骨や歯の成長に関わるカルシウムが豊富に含まれており、児童生徒の成長期にはとても大切な栄養素です。
- 学校給食のごはん(米)には、ビタミンが強化され、エネルギーの供給源となる大切な食品ですが、白米離れが顕著で残量が多くなっています。理想的な栄養摂取の比率はタンパク質15%、脂質25%、炭水化物60%と炭水化物の占める割合が多くなっています。学級に配缶された白米は残さず食べることが大切です。
- ハンバーグやミートボール等の献立では残量が少なく、ゆし豆腐、千切りイチー等の郷土料理や野菜を多く使用した八宝菜や野菜スープ等の献立は残量が多くなっています。
※おかずの摂取状況で鉄分や亜鉛などの微量栄養素の充足率が大きく変わります残さず食べるようにご指導よろしくお願ひ致します。
※成長期には心身の発達のため、バランスの良い食事が大切です。また、望ましい食習慣の形成のためにも、好き嫌いをなく食べるようご指導よろしくお願ひ致します。
多様な食材が食べられるように、献立の工夫と食育指導の充実に努めていきます



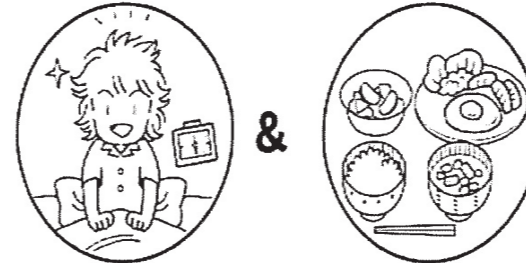
夏の食生活を見直して 元気にすごしましょう!



暑い夏、食欲がなくなったり、食生活が不規則になったりしがちです。毎日元気にすごすためのポイントを探ってみましょう。

元気ポイント1

まずは早起き&朝ごはん



元気にすごすためには、早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。また、生活リズムをととのえるためにも毎日続けることが重要。まずはこの2つをしっかり守るようにしましょう。



朝寝坊&朝ごはんぬきでは…

1日のスタートが遅いと、生活リズムがくずれるので気をつけましょう。

元気に一日をスタート!

元気ポイント2

上手に水分補給をしよう!

汗を多くかく夏場を上手な水分補給が必要です。冷房がきいた室内では水や麦茶で十分でしょう。一方、外遊びや運動の時には、事前や途中でこまめに水分補給することが大切です。また、汗をたくさんかく時はミネラルを補給するために、スポーツドリンクを薄めて飲むなどの工夫も必要です。

元気ポイント3

間食は時間と量を決めて!

間食を食べ続けていると、三度の食事が食べられなくなったり、夏ばての原因になっていたりしています。間食は時間と量を決め、食べ終わったら歯みがきをして、だらだら食べ続けないようにしましょう。

★ なつ やす ★ 家族のために 夏休み ごはんをつくってみよう!



- ① 家族の好みをチェックして、朝、昼、夕のうち、どのごはんをつくるのかを考える
- ② 栄養バランスを考えて献立を立てる
- ③ 冷蔵庫の中をチェックして、足りない材料を買う
- ④ 実際に調理する。つくる順番などを考えて、段取りよく進むようにする

- ⑤ おいしそうに盛りつけをする。冷めた汁物などは温め直す
- ⑥ みんなそろって「いただきます!」

