

きゅうしょくたより

豊見城市立学校給食センター (☎850-4585)

令和元年
7月

1学期後半
の給食は
8月29日
開始です!

もうすぐ夏休み!

暑さに負けない体づくりを!

じりじりと照りつける日差しに、夏の到来を感じる今日このごろです。急に気温が高くなると、夏バテや熱中症が心配です。日ごろから適度な運動で汗をかくようにしていると、急な暑さにも早く慣れることができます。また、食欲が落ちやすい時期ではありますが、栄養バランスのよい食事を心がけ、これからの本格的な暑さに備えましょう。



★適度な運動

ウォーキング等の軽い運動を1日30分程度行うなど、汗をかく習慣を身につけることで、体が暑さに慣れ、夏バテや熱中症を防ぎます。

※暑い時や炎天下、体調が悪い時など、無理な運動は禁物です。

★しっかり睡眠

早寝・早起きを心がけましょう。冷房を使うときは冷やし過ぎに注意。



★バランスのよい食事



量より質が大切です。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスがとれやすくなります。豚肉などに多く含まれるビタミンB1は夏バテ予防に役立ちます。

★こまめな水分補給



基本は水やお茶で。汗をたくさんかいたら、イオン飲料等で塩分も補給します。

暑さに打ち勝つポイント

間食

★とり方のポイント

- ① 不足しがちな栄養素を果物や乳製品からとろう
- ② 少量にとりわけよう
- ③ 時間を決めて食べよう

清涼飲料の糖分量

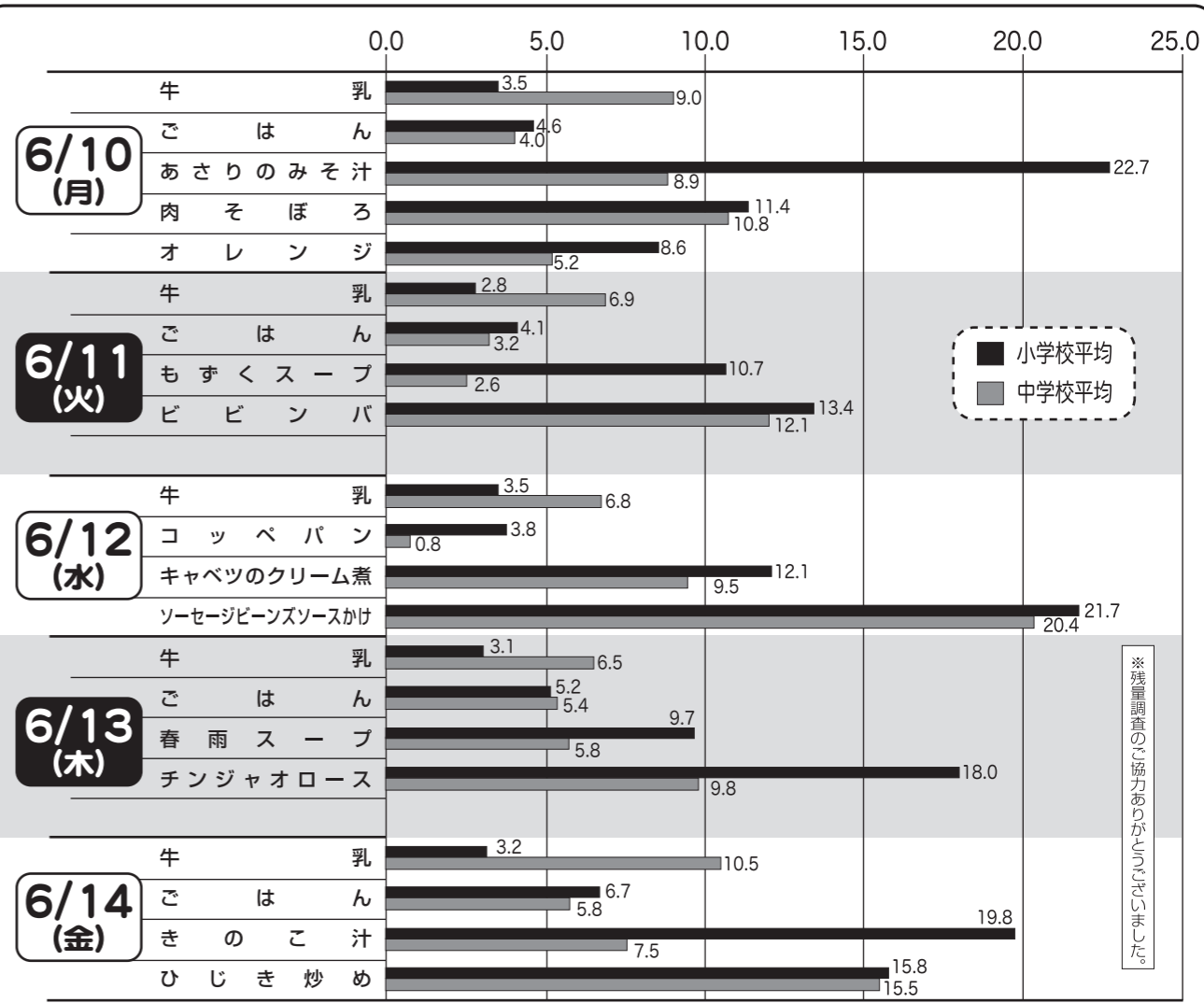
炭酸飲料	紅茶飲料	スポーツ飲料	果実系飲料	乳飲料
約55g	約39g	約34g	約56g	約57g

※糖分量は一例です

★清涼飲料には、意外と糖分量が多いので、飲みすぎないようにしましょう★

☆☆6月に実施しました残量調査の結果です☆☆

学校給食における栄養内容が栄養所要量の基準を充足しているか実態を把握し、食事内容の改善や食に関する指導の充実に役立てることを目的に毎年2回残量調査を実施しています。



《考察》

- 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。給食のカルシウム摂取量は牛乳から60%～65%を摂取しています。牛乳には骨や歯の成長、情緒の安定に関わるカルシウムが豊富に含まれています。成長期の児童生徒にはとても大切な食品です。特に中学生は、カルシウムを多く含む食品を積極的にとるように心がけてほしいと思います。
- あさりのみそ汁など日本古来の調味料を使用した献立や野菜、きのこ類を多く使用した献立の残量が多くなっています。
- おかずは、たんぱく質、脂肪、鉄分、ビタミン類、食物繊維などの主な供給源となっています。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。
- 小学校、中学校でエネルギー、たんぱく質、カルシウムが基準値を下回っています。特に鉄分、食物繊維に関しては、70%台の充足率になっています。また、食糧構成をみると献立作成の段階から魚介類や小魚、豆類の使用量が低く、肉類の使用が多くなっているため、食糧構成を考慮した献立作成が課題です。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、好き嫌いなく食べるようご指導よろしくお願い致します。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。