

きゅうしよくだより

平成21年 夏休み号

豊見城市立学校給食センター ☎850-4585

キャッチフレーズは『夏休みの食事』

もうすぐ夏休み！皆さん、海へ山へと楽しい計画でいっぱいでしょうね！暑い夏を元気に過ごし、すてきな思い出をたくさんつくってくださいね！
そのためには、規則正しい生活と栄養のバランスのとれた食事が大切ですよ！！

な なんでも食べて 夏バテ知らず

1日30強日を目標に、赤・黄・緑の食品から取り合わせて食べましょう。

つ 冷たいものは ほどほどに

冷たいものをとり過ぎると、栄養バランスが崩れ、おなかを壊します。

や 夜食に気を つけよう

夜更かしをして、夜食を食べるのはやめましょう。

す 好き嫌いを なくそう

親子のふれあいが多ければ、わがままな偏食をなおす機会です。

み 三日坊主に注意

生活のリズムが大切です。

の 飲むなら 麦茶が牛乳を

清涼飲料水には、糖分の多いものがほとんどなので、水分をとるには麦茶や牛乳が良いでしょう。

し 室内よりも 外で運動

室内で過ごすときは、「40分」に注意しましょう。

よ よくかんで 食べよう

よくかんで食べると、胃に良いだけでなく、食べ過ぎ防止や虫歯予防になります。

く 薬を飲むより 食べ物を

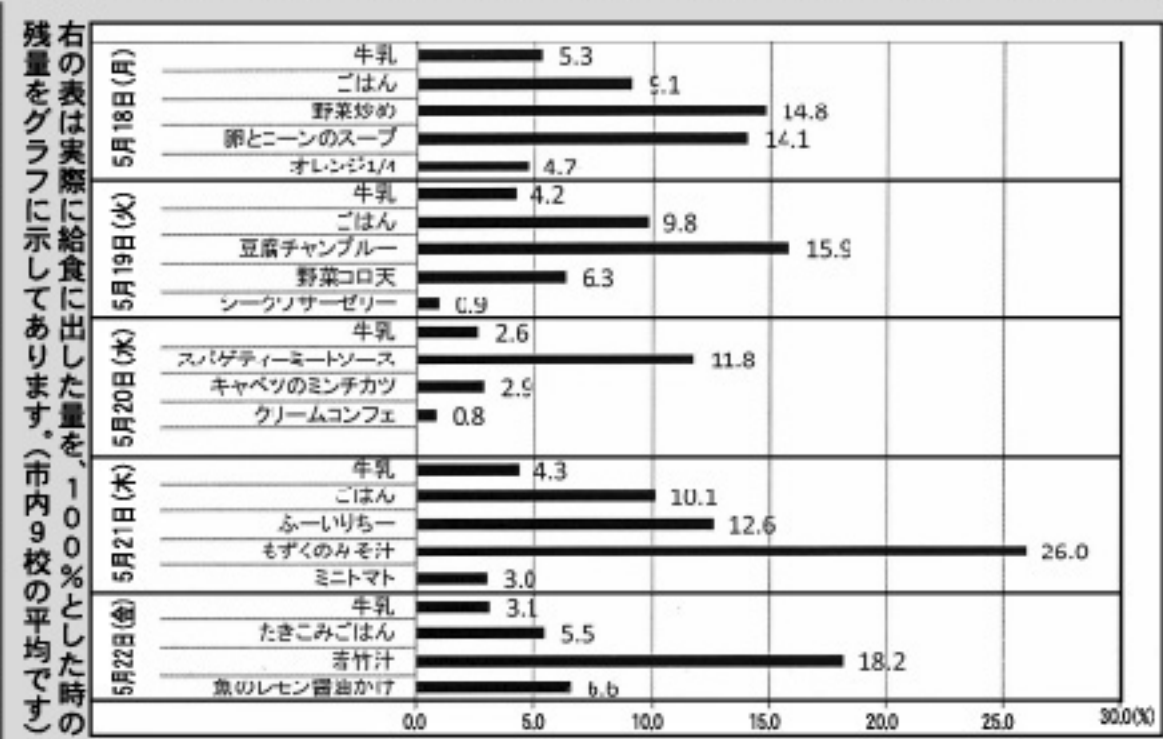
栄養は、栄養剤等にするよりも、自然の食品からとるように心がけましょう。

じ 時間を決めて 1日3食

夏休みになると、1日の食生活が乱れがちです。朝・昼・夕の食事の時間を決めて食べましょう。あやつについても、「時間」「量」をきをつけて食べましょう。

な ▶ つ ▶ や ▶ す ▶ み ▶ の ▶ し ▶ よ ▶ く ▶ じ

一学期に行った残量調査の結果です。



※比較的牛乳は、よく飲まれています。夏休みも毎日牛乳を飲みましょう。
 ※主食のごはんは、白米で食べる時は残量が多く見られ、たきこみごはんでは少なくなっています。
 ※豆腐ちゃんぽんに関しては、前年度に比べ、残量は減っています。
 ※給食に出るデザートは、個包装の物はよく食べていますが、皮をむくオレンジは残量が多くなりがちです。
 ※もずくのみそ汁は、残量が多く26%も残量が出ています。
 ☆成長期は体の発達のため、バランスの取れた食事をすることが大切です。好きなものばかり食べていては丈夫な体を作ることが出来ません。朝・昼・夕バランスのとれた食事を取りましょう。

よくかんで食べていますか？

スパゲッティ、ハンバーグ、ポタージュ、プリン、カレー……。子どもたちの好きな給食メニューには、これらがあげられます。現代の食生活は「飽食時代」と呼ばれ、軟らかいものを好んで食べるという傾向が強くなっています。その結果「かまない子」「かめない子」が増えてきています。

よくかむと、こんな効果もあります。

味

食べ物の味がよくわかり、消化もしやすくなります。

心が安定し、イライラをおさええます。

だ液の分泌がさかになり、歯に汚れが付きにくくなります。

脳の神経を刺激して、働きを活発にさせます。

あごの発達や正しい歯並びを促します。

ご父兄のみなさまへ

学校給食の食材代は、保護者の皆様が納めた給食費で賄われます。毎月10日までにきちんとおさめましょう。

1学期後半の給食は8月27日から始まります