

きゅうしょくだより

平成25年
夏休み号

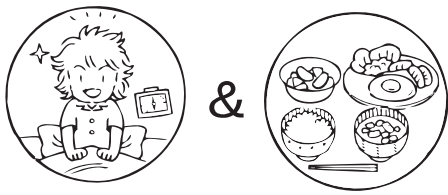
豊見城市立学校給食センター 850-4585

暑い日が続いてますね。みなさんは夏バテなどしていませんか？
さて、いよいよ夏休みが始まります。夏休みは学校がないからと、ついつい夜更かしや朝寝坊をしてしまいがちですが、暑い夏を元気に過ごすためには、“規則正しい生活リズム”と“バランスの良い食事”が何より大切です。生活リズムや食事バランスが崩れてしまうと、熱中症や夏バテになったり、体調を崩しやすくなります。
生活リズムと食事バランスに気をつけて、楽しい夏休みを過ごして下さいね！

夏の食生活を見直して元気にすごしましょう！

元気ポイント1

まずは早起き&朝ごはん



元気に過ごすためには、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つをしっかりと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。



元気ポイント2

上手に水分を補給しよう！

汗を多くかく夏場は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。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

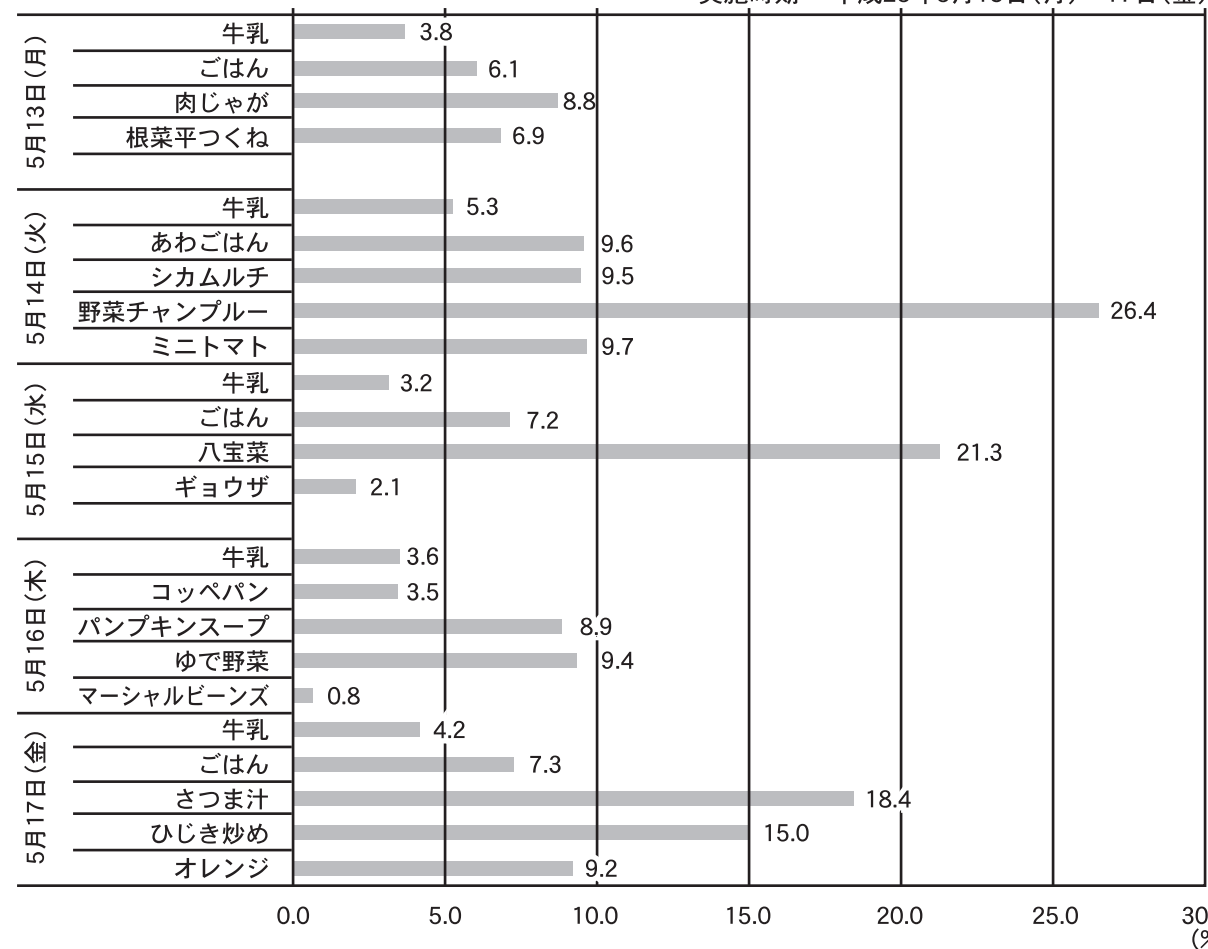
間食は時間と量を決めて！

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、夏バテの原因になったりしてしまいます。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。



残量調査の結果(市内小中学校の平均)

実施時期 平成25年5月13日(月)~17日(金)



- 牛乳は、よく飲まれています。夏休みも毎日コップ2杯は飲むようにしましょう。
- 野菜を多く使った野菜チャンプルーや八宝菜で残量が多くなっています。好き嫌いせずに食べるように心がけましょう。
- ☆成長期は心身の発達のために、バランスのとれた食事が大切です。好きなものばかり食べていては健康な体を作ることができません。朝・昼・夕はバランスのとれた食事をとりましょう。

夏野菜をたくさん食べよう



この季節、太陽の光をいっぱい浴びて、真っ赤に育ったトマトや、紫色も鮮やかなナス。それに緑のきゅうり、色とりどりのピーマンなど、夏はまさに野菜の季節です。中国には“医食同源”といって、人の健康をよくしたり、病気を治すのに医療と食事は同じ役割を果たすものだといった理解がされています。
蒸し暑さのため、食欲が低下してバテがちな夏こそ、色鮮やかな野菜をたっぷり食べて、からだの調子を整えましょう。

保護者の皆様へ

学校給食の食材費は保護者の皆様が納めた給食費で賄われます。毎月10日までに納めましょう。

1学期後半の給食は
8月29日(木)
からです。