

給食だより

平成20年 豊見城市立学校
給食センター
夏休み号 8850-4585

セミの声と木陰を吹く風がこちよいころになりました。さて、これから楽しい夏休みが始まります。夏休みの計画は立てましたか。旅行やキャンプ、地域のイベント等いろいろな体験学習をすることができる時期になりますね。でも、せっかくの夏休みに夏バテして体調が悪くなってしまったら楽しみにしていた計画が水の泡になってしまいます。暑い夏を元気にのりきるには、規則正しい生活リズムとバランスのとれた食事、運動、睡眠（休息）が大切です。さあ、暑さに負けない元気な体をつくって充実した思い出深い夏休みにして下さいね。

夏休み!

こんなことに
気をつけよう!

元気で
過ごさ
ために...



1 朝ご飯をしっかり食べよう!

☆朝ご飯は1日のスタートの源。
赤・黄・緑の3つのグループの食品を
そろえて食べましょう。



3 夏野菜をたっぷり食べよう!

☆太陽をたっぷり浴びて育った野菜はビタミン類が豊富です。しっかり食べて夏バテ防止!



2 冷たいものとり過ぎに気をつけよう

☆冷たいものをとり過ぎると食欲がなくなり食事がしつかりとれません。とり過ぎに気をつけましょう。



4 おやつは量と質を考えて! → どんなおやつが良いのでしょうか?

☆家にいるとつい手がでてしまう甘いお菓子や飲み物…。市販のお菓子や、ペットボトル入りの甘い清涼飲料水は糖分をたくさん含んでいるものが多いので、注意が必要です。食べ過ぎ、飲み過ぎは肥満・虫歯・夏バテの原因となりますので、注意しましょう。

☆おやつは食事の一部。量の目安は1日の食事の10~15%です。タンパク質・ビタミン・ミネラル等がとれる消化のよいものが理想です。市販のものがダメというのではなく、牛乳、乳製品、果物、野菜、いも類などと上手に組み合わせてとると良いでしょう。



5 規則正しい生活を心掛けましょう



1日3食きちんと
とって規則正
しい生活も!!

元気に
楽しい夏休みを
過ごしてネ!

水分補給は早めに、こまめに!



●朝起きたらまず、
水分補給!



●外遊び・スポーツ
の前後に、水分補給!



●お風呂の前後に、
水分補給!

効果的な水分補給のタイミング

子どもは遊びに夢中になると「のどが渇き」に気づくのが遅れ、危険なサインを見逃しがちです。「のどが渇いた」と感じたときは、もう脱水症状が始まっているのです。のどが渇きを感じる前に、時間を決めて水分補給をするよう声かけしましょう。

水分補給にはこんなものを...

水分補給をするときに、糖分の多いジュース類は水分吸収までに時間がかかり、よけいにのどが渇いたり、疲労感を招いてしまうことがあります。状況に応じて、適切な飲み物で水分を補給しましょう。



●トイレに行ったら、
水分補給!



●夜寝る前に、
水分補給!

普段の生活で水分補給を目的とするなら

水・お茶など、糖分・塩分を含まない飲料

水 お茶

激しい運動をするときの水分補給を目的とするなら

水・お茶など、糖分・塩分を含まない飲料もしくは水で薄めたスポーツ飲料

水 お茶 スポーツ飲料

☆牛乳は資質やたんぱく質を多く含むので、「水分補給」より「栄養補給」を目的として食事や間食と一緒にとるのがおすすめです。水代わりに牛乳をがぶ飲みするのは、あまり好ましくありません。

☆食事の中でも水分補給を心掛けましょう。具だくさんの野菜スープやみそ汁などの汁物は失われた水分と栄養素と一緒に補給できる優れたものです。

一学期に行った残量調査の結果 (市内9校の平均) 実施期間 平成22年5月17日~21日

| 日(月) | 残量調査結果(%) |
|----------|--------------------|
| 5月17日(月) | 牛乳 5 |
| | ごはん 7.5 |
| | ゆし豆腐 16.3 |
| | 千切りイリチー 15.1 |
| | オレンジ1/4 8.6 |
| 5月18日(火) | 牛乳 3.9 |
| | 炊き込みごはん 6.8 |
| | 鶏肉と冬瓜汁 18 |
| | きびなごから揚げ 8.5 |
| | みかんゼリー 2.1 |
| 5月19日(水) | 牛乳 4.5 |
| | バーガーパン 7.5 |
| | コーンスープ 9 |
| | ハンバーグのきのこソースかけ 9.5 |
| | パン缶 5.6 |
| 5月20日(木) | スライスチーズ 3.3 |
| | 牛乳 2.6 |
| | ごはん 24.3 |
| | もずくどん 24.3 |
| | さつまパイ 9.7 |
| 5月21日(金) | 牛乳 3.3 |
| | 麦ごはん 5.1 |
| | ポークカレー 5.1 |
| | フルーツポンチ 4.1 |

★考えてみましょう!

- ☆牛乳はよく飲まれています。夏休みも毎日コップ2杯の牛乳は飲んでください。
- ☆郷土料理や野菜料理の残量が多いです。好き嫌いせずに食べる努力をしましょう。
- ☆成長期は体の発達のため、朝、昼、夕の三食は、バランスのとれた食事をとる事が大切です。
- ☆好きな物ばかり食べていては丈夫な体を作ることができませんので、何でも食べる努力をしましょう。

ご父兄の皆様へ
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日までにきちんと納めましょう。

1学期後期の給食は8月30日から始まります