

7月 給食たより

2019年度7月
邑楽町立学校給食センター

梅雨が終わると気温もぐんぐん上昇し、暑さが本格的になります。急な気温や湿度の変化から体内バランスが乱れ体調を崩しやすくなります。そんな夏バテを防ぐためにも、バランスの良い食事で栄養をしっかりとって十分に休養することが大切です。



暑さに負けない体づくりを!

★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。

★しっかりと睡眠

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。

暑さに打ち勝つポイント

★バランスのよい食事

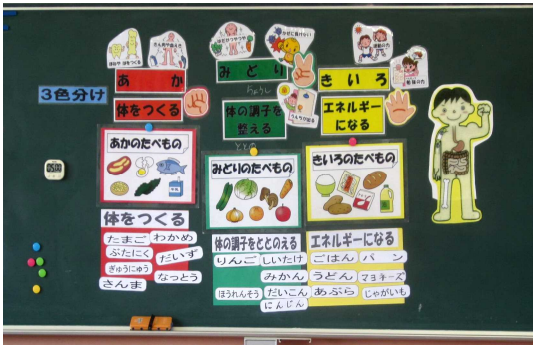
量より質が大切です。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスがとれやすくなります。豚肉などに多く含まれるビタミンB1は夏バテ予防に役立ちます。

★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。

食育授業の様子

邑楽町では、全クラスに食育の授業を実施しています。幼稚園から中学校まで発達段階に合わせて行っています。写真は、高島小学校の3年生に「食べ物の動きを知ろう」という内容で実施した様子です。



『赤の食べ物・緑の食べ物・黄色の食べ物、それぞれバランスよく食べよう』ということをお伝えしました。自分で食べ物の動きを考えながら、食べられるようになってほしいと思います。



放射性物質測定結果 検査結果の詳細は給食センターのホームページにも掲載しています
下記の食材の検査をした結果、放射性ヨウ素(I-131)、放射性セシウム(Cs-134, Cs-137)のいずれも不検出でした。

検査機関名	検査器	測定日	試料名
環境衛生試験センター	ゲルマニウム半導体検出器	5月20日	パン用群馬県産小麦(ダブル8号)