

# 7月 給食たより

平成 30 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。



今月の給食目標  
夏の食事について  
知ろう

## 熱中症対策 水分補給と3つの約束

①のどが渇く前に  
飲もう

汗をかく前にこまめに  
飲むようにしましょう。



②飲み物の種類に  
気をつけよう

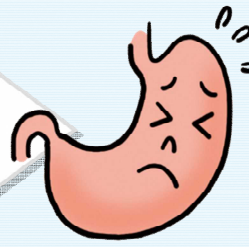
ふだんは水かお茶を。  
甘いジュースでは水分  
補給にはなりません。



上手な水分補給で、  
熱中症を防ごう！

③飲みすぎに注意し  
よう

一度にたくさん飲むと  
胃や腸にふたんがかか  
ります。



## おやつに食べているもの、飲むものをよく知ろう

栄養成分や原材料名を食品表示でチェックする習慣をつけよう。とくに注意してほしいのは、糖分、脂質、塩分のとりすぎです。

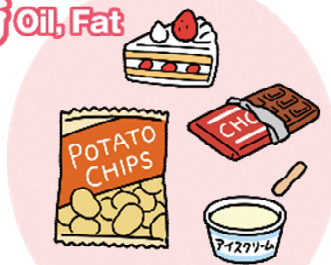
### ～おやつのおSOS～

#### 糖 Sugar



甘いお菓子はもちろん、100%果汁ジュースにも糖分は多く含まれます。水代わりに飲むのはやめましょう。

#### 脂 Oil, Fat



スナック菓子では揚げ油に、アイスクリームやチョコレートにも油脂が多く使われています。

#### 塩 Salt



濃い塩味はくせになります。パンやスポーツドリンクにも含まれます。「食塩相当量」をチェックしましょう。

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	6月1日	パン用群馬県産小麦(ダブル8号)
(株)総合環境分析北関東支社	NaI シンチレーションスペクトロメータ	6月15日	じゃがいも(狸塚地区)