



7月 給食たより



令和4年度7月
邑楽町立学校給食センター

梅雨が明けるといよいよ本格的な夏がやってきます。暑さに負けず、夏を楽しく過ごせるように、生活のリズムを整えて、栄養バランスのとれた食事がとれるように心がけましょう。



熱中症を予防する 水分補給のポイント

何を飲む？

普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

いつ飲む？

のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりととりましょう。

飲む量は？

運動をする30分前は、250~500mLの水分を摂取し、運動中は200~250mLを1時間に2~4回飲むことがすすめられています。

飲み物以外の水分補給

水分補給は、飲み物だけではなく食事や野菜、果物などからもとることができます。

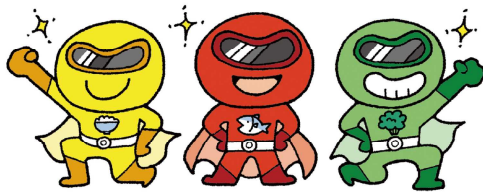
スープ	カレーライス	ひやし中華
トマト	きゅうり	なす
		スイカ



しっかり食べて夏ばて予防！

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が多くなっていませんか？暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。

めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。



やってみよう とうもろこしの皮むき

とうもろこしの旬は夏で、皮やひげがついたままで売られています。子どもたちでも簡単に皮をむくことができるので、一緒にやってみてはいかがでしょうか。皮むきの後は、ぜひ皮やひげ、粒(実)を観察してみてください。色やにおい、触った感じなどを確かめてみましょう。

食育指導について

町内の幼稚園・小学校・中学校で栄養教諭による食育指導が行われています。新型コロナウイルス感染拡大防止のため動画配信をしていましたが、今年度から給食時に教室を訪問しての指導に切り替えて実施しています。6月の食育授業では、小学校6年生が「朝食の役割」について学びました。また幼稚園では「箸の持ち方」について行いました。

