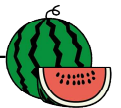




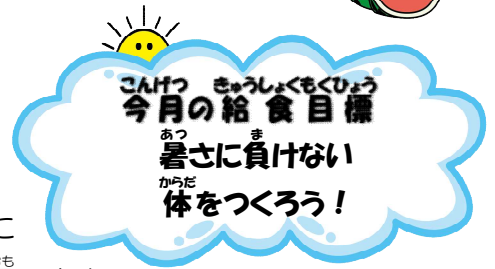
7月給食だより

令和5年度7月
邑楽町立学校給食センター



暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからといって、冷たいものばかり食べたり飲んだりしていると、体がだるくなったり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まります。学校がある時と同じように「早寝・早起き」をこころがけ、元気いっぱいの毎日を過ごしてほしいと思います。



夏を元気に過ごすには



朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

こまめな水分補給を心がける



★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。



夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など



ビタミンC

野菜、果物、いも類など



なぜ、水分補給をしなくてはならないの?

私たちの体は、半分以上が水分できています。体の中の水分は、体温を調節したり体に必要なものを運び、必要でなくなったものを外に出すなど、大切な働きをしています。汗を大量にかいたりすると、体の水分が不足して、脱水症状が起こり、命にかかわる危険な状態になる場合もあります。

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。

6月の食育授業では、

小学校1年生「えいようの木を育てよう」、小学校2年生

「よくかんで食べよう」、小学校3年生「健康な食事を考えよう」

について学びました。また、給食時訪問では、中学校3年生に夏の大会前ということで「スポーツと栄養」という内容でお話しました。



「邑楽町公式ツイッター」に学校給食や食育の授業の様子などを配信します。ぜひ、ご覧ください!なお、QRコードは一度町のホームページを経由して、Twitterにアクセスできるようにしています。

アカウント: @OraTownOfficial

QRコード:

