



給食だより 7月号

令和6年6月 25 日 菊川市立菊川学校給食センター

7月の給食栄養指導目標

夏の食事について考えよう

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」！

ジリジリと照りつける強い日差しに、夏の到来を感じます。この時期、特に気を付けなくてはならないのが熱中症です。「いつでも・どこでも・誰でも」発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日頃から体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。



水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。



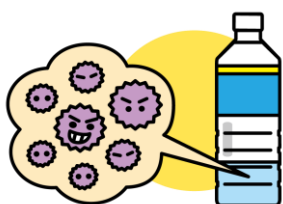
のどが渴いた
と感じる前に
飲む



コップ1杯程度を
こまめに
飲む



汗をたくさん
かいたときには
塩分も一緒に
とる



ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう



水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

食べて！減らして！考えよう！今日から君も食ロスリーダー

●「買いすぎ」注意！もしかしたらそれ、食ロスになるかも？！

買い物の時、こんな経験をしたことはありませんか？

- ・安いから多めに買って置く
- ・とりあえず買いだめをする
- ・冷蔵庫の中身を確認せず買い物に行く

余分に食品を買ってしまうと、結局使い切れなかったり、賞味期限が過ぎて食べられなくなったりすることがあります。

買い物に行く時はぜひ「買いすぎ」に注意し、食品ロスにならないように気をつけましょう。





栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

あと1か月で楽しみに待った夏休みが始まります。夏休みには給食がありませんので、おうちで昼食を用意したり、自分で選んで買ったりする人もいるかもしれません。好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスを意識して選ぶようにしましょう。

● 選び方の基本

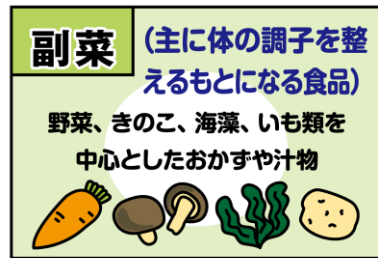
主食・主菜・副菜（汁物を含む）の3つをそろえましょう。



+



+



牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。



★ 夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなりますので、毎日コップ1杯の牛乳や、乳製品、魚、青菜などのカルシウムを多く含む食品を取り入れるなど、意識してとるようにしましょう。

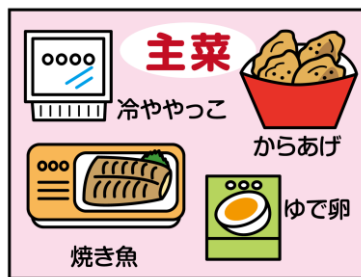


● コンビニで買う場合（例）

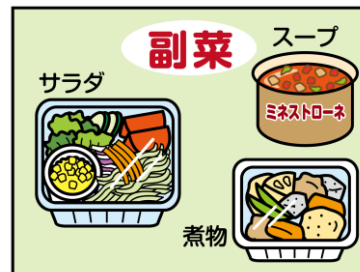
給食の組み合わせも参考にしてください。



+



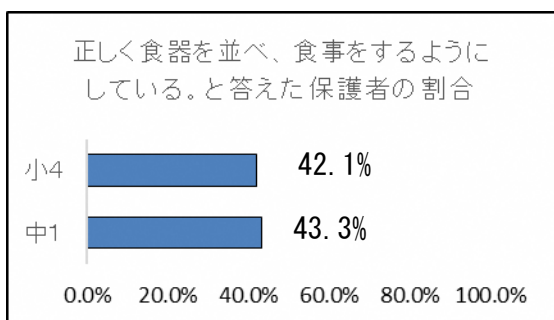
+



★ 1つの料理で、主食、主菜、副菜が組み合わさったものもあります。足りないものを追加しましょう。

小笠の食生活を考えよう

7月「食器を正しく並べよう」



小笠地区学校保健会 令和5年度食生活アンケート結果より
(対象：小4・中1 保護者 3188名回答)

食器の置き方も日本の伝統文化の一つです。和食の正しい置き方は、「左手前にごはん、右手前に汁物、左奥に副菜、右奥に主菜」です。

主食のごはんを左側に置くのは、昔から左優先の文化があったためです。

給食やご家庭でも、正しく置けると良いですね。

