

# 7月給食たより



天草市立本渡学校給食センター 文責 稲田

日ごとに増していく蒸し暑さに、本格的な夏の訪れを感じます。マスク生活にも慣れたとはいえ、やはり暑い日はつらいですね。周りの人と距離が取れるときはマスクを外す、こまめに水分をとるなど、無理をしないようにしましょう。

さて、もうすぐ待ちに待った夏休みです。休みが続くと、ダラダラと夜ふかしをしてしまったり、寝坊して朝ごはんを食べられなかったり、生活リズムが崩れやすくなります。学校があるときと同じように、早寝・早起きを心がけて、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとることが大切です。

## 暑さ本番です!

## 体調を整え、こまめな水分補給を

梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べることで、こまめに水分補給を行うことが肝心です。マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなりますので、喉が渇いていなくても1時間ごとにコップ1杯程度の水分をとるようにしましょう。また、汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給します。

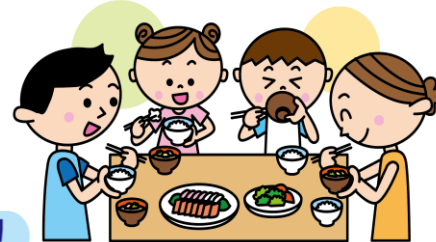
**スポーツドリンクは手作りできます!**

みず	水... 1ℓ	砂糖... 40~80g	(4~8%)
みず	水... 1ℓ	食塩... 1~2g	(0.1~0.2%)
		レモン汁... お好みで	

# 夏休みの食生活

~元気に過ごすためのポイント~

もうすぐ夏休みが始まります。学校がないからと、夜ふかしや朝寝坊をしたり、ダラダラとお菓子を食べていたりすると、夏バテを起こし、体調を崩しやすくなります。休み中も元気に過ごせるよう、食生活で気をつけたいポイントをまとめました。



## 1日3回の食事を規則正しくとろう!

早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。おやつはダラダラ食べずに、時間と量を決めて食べましょう。おやつ量の目安は1日200kcal程度です。

## 栄養のバランスを考えよう!

昼ごはんを自分で選んで購入する場合は、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。栄養のバランスがとれやすくなります。



**コンビニで購入する場合(例)**

主食 (おにぎり)	副菜 (サラダ)
主菜 (ゆで卵)	

<b>主食</b> (主にエネルギーのもとになる食品) ご飯・パン・めん類	+	<b>主菜</b> (主に体をつくるもとになる食品) 肉・魚・卵・大豆を中心としたおかず	+	<b>副菜</b> (主に体の調子を整えるもとになる食品) 野菜・きのこ・いも・海藻類を中心としたおかず	+	<b>くだもの果物・乳製品</b> 牛乳・ヨーグルト
---	---	--	---	--	---	-------------------------------

## 食事のお手伝いや料理に挑戦しよう!

家にいる時間が長くなるので、ぜひ食事のお手伝いや料理に挑戦してほしいと思います。おうちの人と相談し、できることから始めましょう。

<b>買い物に行く</b> 	<b>食器の準備・後片付け</b> 	<b>野菜を洗う・皮をむく</b> 	<b>ご飯を炊く</b> 	<b>料理を盛り付ける</b> 
-------------------	-----------------------	-----------------------	------------------	---------------------

※包丁や火を使うときは、おうちの人と一緒に行ってください。

## 新しい給食センター

今年の夏休み期間中に、現在亀場町にある給食センターから新しい給食センターに引越しをします。それにもなつて食器や食缶、はし、おぼんなども新しくなります。現在の給食センターは昭和50年に開設され、今まで安心安全な給食の提供に努めてきました。新たな給食センターでも児童・生徒の皆さんへ、より安全でおいしい給食を届けられるよう着々と準備を進めています。



食器



食缶(ご飯・汁)



食缶(おかず)



はしかご