

(きゅうしょくだより)

描:上小学校給食委員

かみきょうどうちょうりじょう
上共同調理場(文責:渡邉)

食事からも水分補給をしよう



たべ物には、なるの水分が含まれています。 食事から水分を補給するよい点は、①食事をとるだけで無意識のうちに水分補給ができる、②食事からゆっくり体内に水分が吸収されるので尿意をもよおしにくい、③食事からとった水分は体に保養されやすい、などがあげられます。朝食を抜くと1日に必要な水分摂取量の3分の1くらいが不足してしまうことになるので、水分補給のためにも、朝からしっかりと食べることが大切です。

食欲がわかない時は?







はなががわかない時は、料理の味つけなどに食欲が増す食品(レモンや梅干しなどの酸みの強いものや、カレー粉などの辛みのあるものなど)を活用しましょう。

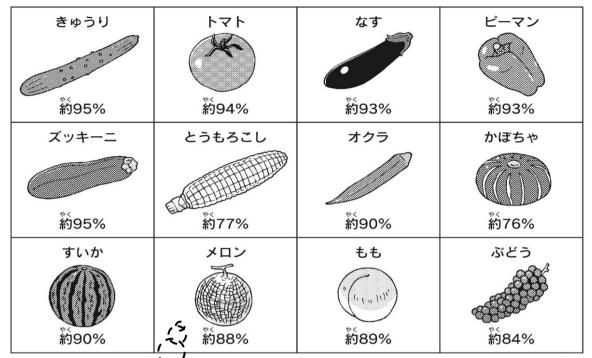
ⓒ少年写真新聞社2024

ふだんの水分補給は水か養茶

製い自は、知らず知らずのうちに禁をかいていることが多いので、こまめな水分補給が必要です。ふだんの水がははまずなが多いので、こまめな水分補給が必要です。ふだんの水がはままがなどにします。激しい運動などで大災量に汗をかく時には、塩分が含まれているスポーツ飲料などを飲むようにします。ただし、糖分を多量に含むものもあるので、飲み過ぎには注意しましょう。



・・野菜や果物の水分の割合



ⓒ少年写真新聞社2024

愛のおいしい野菜やくだものをしっ、かりたべていきましょう。6月の給食、 , では、八代産の【クインシーメロン】 という糖度16(あまい)ものを楽しみ ましたね。





←かきあげ作り。
ごぼう、にんじん、いか、えだまめ、大き・・・
かみかみ食材だっぷ
り。バラバラにならないようにしっかり形をつくっています。

↑ゼリー作りは、スピード勝負!ほぼ2人でそそいで、冷やし箇めます。



「家の人や熱食はすごいんだと思いました」
ゆで野菜サラダをつくった上が5年生の感想です。 腹られた時間で、ゆで芳や切り芳を工夫し、大変かつ楽しいチャレンジとなりました。みなさんも夏休みなどに、ぜひいろんなことにチャレンジしてみてくださいね。