

7月給食だより

さめがわむらがっこうきゅうしょくセンター
鯰川村学校給食センター

● 楽しい夏休みを過ごすために…

長い休みに入ると、生活リズムが乱れやすくなります。毎日、元気にすごせるように、食生活で気をつけてほしいことをまとめました。

● 早寝・早起きを心がけ、朝・昼・夕の3回の食事を必ずとりましょう。

★生活リズムを整えるには、規則正しい睡眠と食事が重要です。



● 食事は主食・主菜・副菜を基本にし、バランスよく食べましょう。

主食 (主に炭水化物を多く含む食品)
ごはん、パン、めん

主菜 (主にたんぱく質を多く含む食品)
肉、魚、卵、大豆料理

副菜 (主にビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む食品)
野菜、いも、きのこ、海藻料理

毎日とりましょう

牛乳・乳製品、果物

★コンビニやファストフードを利用するときも、バランスを考えて選びましょう。

食欲がわかないときは…

香味野菜やカレー粉などの香辛料、梅干し、レモンなどの酸味(クエン酸)を活用!



● こまめに水分をとりましょう。

★甘くない飲み物(水・お茶)をこまめに飲みましょう。

★汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとるようにします。



● お菓子や冷たいもののとり過ぎに気をつけましょう。

★おやつは時間を決めて、とり過ぎないように!

★アイスやジュースのとり過ぎは、夏バテの原因になります。



● 食事のお手伝いや料理に挑戦しましょう。



★野菜や果物は流水でよく洗い、土や汚れを落としましょう。



★料理をする前に、せっけんで手をきれいに洗いましょう。



★生肉や加熱が必要な魚は、中心までしっかり火を通しましょう。

★後片付けも忘れずに!

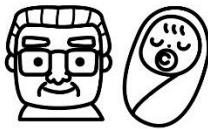


●熱中症にご注意ください！

急に暑くなるこの時期は、体が熱さに慣れていないため、熱中症に特に注意が必要です。涼しい服装やエアコンを利用するなど、暑さ対策に加え、こまめに水分を補給しましょう。また、日ごろから、「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整え、食事・睡眠・運動で暑さに負けない体をつくりましょう。

熱中症になりやすいのは？

高齢者・乳幼児



障害や持病のある人



体調の悪い人



健康な人でも、睡眠不足や朝ごはん抜き、暑さに慣れていないとき、激しい運動をしたときは要注意！



予防のポイント



涼しい服装を心がける



日陰を利用し、無理せず休憩する



食事・睡眠をしっかりとり、体調を整える

こまめに水分をとる



室内では扇風機やエアコンで温度を調節し、直射日光が当たらない工夫を

お知らせ

地場産物活用週間（6/12～16）における

地場産物の活用について

6月12日から16日までの1週間、学校給食における地場産物の活用週間でした。鮫川村学校給食センターでは、直売所の「手・まめ・館」、「おふくろの駅」、八百屋さんにご協力いただき、地場産物の活用に取り組んでいます。

6月の地場産物活用週間の活用率・・・ 53%（福島県内産）

★登場した食材



<鮫川村産>米、おから、豆腐、大豆、卵、キャベツ、たけのこ、玉ねぎ、絹さや、えごま

<古殿町産>米、こんにゃく、キャベツ、ミニトマト

<その他県内産>もやし、チンゲン菜、ほうれん草、大根、豚肉、

小松菜（石川町）、きゅうり（玉川村）、アスパラガス（平田村）

これからも地産地消で、安全でおいしい給食を提供します！