

7月給食だより



さめがわむらがつこうきゅうしよく
 鮫川村学校給食センター

7月に入り、暑さが一段と厳しくなってきました。この時期は、急な気温や湿度の変化から体内のバランスが乱れ、体調が崩れやすくなります。そんな“夏バテ”を防ぐためには、バランスのよい食事（栄養をしっかりとって、十分に休養することが大切です）で栄養をしっかりとって、十分に休養することが大切です。“夏バテ”を防いで元気に過ごしましょう。

夏本番！こまめな水分補給を


日に日に気温が高くなってきました。体がまだ暑さに慣れていないため、健康な人でも熱中症になりやすい時期です。食事や睡眠をしっかりとして体調をととのえ、のどが渴いたと感じる前に、こまめに水分を補給しましょう。屋外で活動するときは、なるべく日差しを避けて、適度に休憩をはさむことが大切です。

すいぶん ほきゅう

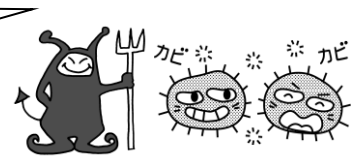
水分補給のポイント

<p>いつ？</p> <p>朝起きた時、入浴の前 後など。それ以外にも、 少しずつ こまめに 飲みましょう。</p>	<p>何を？</p> <p>甘い飲み物ではなく、 水やお茶を。</p>	<p>どれくらい？</p> <p>1日あたり1.2ℓが目安。</p> <p>1.2ℓ</p>	<p>運動などで大量に汗をかいたら？</p> <p>汗によって減った体重の 7～8割程度の水分補給 に加え、塩分もとる必要 があります。 塩分濃度0.1～0.2%程 度のスポーツ飲料など。</p>
---	--	---	---

夏バテと同じく、体が暑さに慣れないと、“熱中症”になりやすくなります。脱水により、めまい、失神、頭痛、けいれん、意識障害などを引き起こします。“熱中症”は室内にいてもなるので注意が必要です。



油断禁物!!



夏は食中毒が起こりやすい時期です。生ものを食べる
ときは、十分注意しましょう。また、冷蔵庫に入っ
ているからといって安心しないようにしましょう。

もうすぐ夏休み!

夏休みは、学校がある時とくらべて自由になる時間が多いため、生活リズムが乱れやすくなります。早寝・早起きを心がけ、1日3食しっかり食べて体の調子を整えましょう。せっかくの長い休みなので、ダラダラと過ごすのではなく目標を決めて計画的に過ごせるといいですね。食事の準備や後片づけ、料理のお手伝いにも、ぜひ挑戦してみてください。

<p>1 早寝・早起きをして朝ごはんを食べる</p> 	<p>2 1日3食をバランスよく食べる</p> 
<p>夏休みの食生活4か条</p>	
<p>3 こまめに水分をとる</p> 	<p>4 冷たい物、おやつはとり過ぎない</p> 

地場産物活用週間 (6/11~15) における



6月11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・・・ 55% (福島県内産)

★登場した食材

<地元産 鮫川村・古殿町> 米、白菜、キャベツ、大豆、豆腐、揚げ

<その他県内産> もやし、ほうれん草、アスパラガス、きゅうり大根、

なめこ、豚肉



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