



きゅうしょくにゅーす

金山町学校給食共同調理場

1年で一番暑い夏がやってきました。今年は短い夏休みですが、少しでも楽しい経験をしてほしいと思います。しかし夏ばてを起こしてしまえば、夏休みを楽しめなくなってしまいます。しっかり食事をとって夏ばてを予防しましょう。

学校給食用食材の放射性物質検査結果(事前検査)について、七月九日に給食で使用したキャベツ(岩手県産)から、放射性物質は不検出でした。

楽しい夏休み

夏休みこそ重要!!

大切にしてほしい 栄養バランス

蒸し暑くて「夏ばて」を起こすと食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。夏を元気に過ごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

元気にすごそう

夏を元気に過ごすための 夏ばて対策

こまめに水分補給をしよう



のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事をとろう



主食、主菜、副菜、汁物を、バランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう

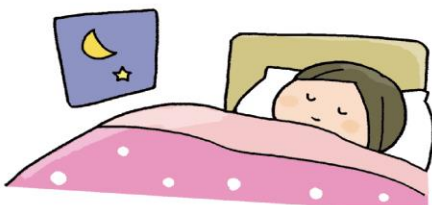


冷たいものばかりではなく、温かいものもとりましょう。

冷たいものばかりだと胃腸が冷えて消化機能が低下し、食欲が落ちてしまいます。



しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとりましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう



体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけるようにしましょう。

普段の水分補給は水か麦茶を、大量に汗をかくときは塩分も一緒に補給しましょう。カフェインが入っているものは、覚醒・利尿作用があるので避けましょう。



見直そう! 間食のとり方



食べる内容を考えよう



食べる量を考えよう



時間を決めて食べよう



食べる内容は、食事で不足しがちな栄養素(カルシウム、鉄など)を含む食品を取り入れるとよいでしょう。市販品を利用する場合は、脂質、塩分、糖分のとりすぎに気をつけましょう。また、食事に影響しない適量を心がけて、だらだら食べずに時間を決めましょう。