

きゅうしよくたより

豊見城市立学校給食センター (☎850-4585)

なつ号

暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの楽しい毎日を送って欲しいと思います。



夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

冷たい物のとり過ぎに気をつける



★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

こまめな水分補給を心がける



★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

夏野菜レンジャー参上

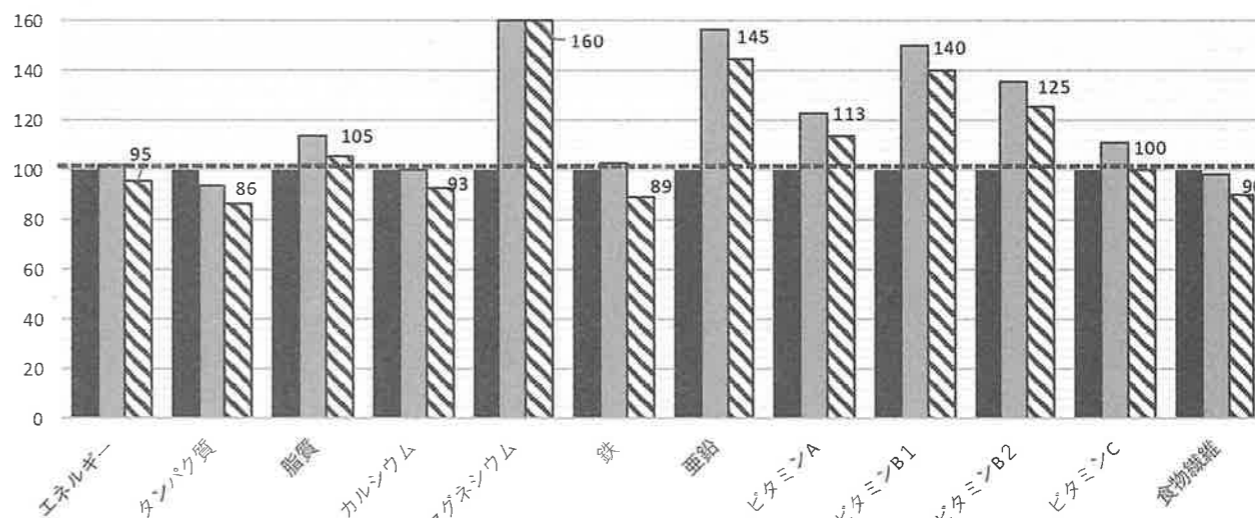


夏野菜をたくさん食べて暑さに負けず元気にすごしましょう!

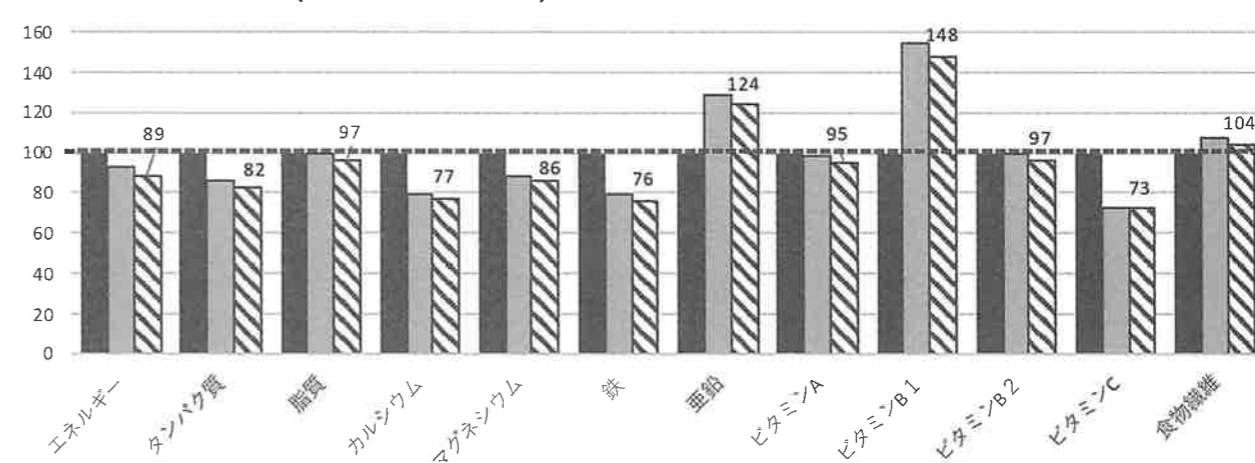
☆☆児童生徒の栄養摂取状況☆☆

【目的】残量調査の結果から、児童生徒の栄養摂取状況を把握し、学校給食が「生きた教材」となるための献立作成や、食に関する指導等に役立てます。今回は令和5年5月29日～6月6日(途中台風で休校)の残量調査の結果を「給食で提供した量(給食の栄養価)」「子どもたちが食べた量(食べた栄養価)」で分析し、成長期における栄養素の充足状況を報告致します。

小学校全体の摂取状況 (R5.05.29~06.06) ■(左)基準値 □(中央)今回の給食の栄養価(%) □(右)食べた栄養価(%)



中学校全体の摂取状況 (R5.05.29~06.06) ■(左)基準値 □(中央)今回の給食の栄養価(%) □(右)食べた栄養価(%)



《調査の結果から》

●主食は「もう一口食べてみよう!」

脳の唯一のエネルギー源である『炭水化物』をめぐと、集中力が持続しません。料理によってごはんの残量が変わりましたが、いろいろなおかずと一緒に主食を食べる経験をご家庭でもお願いします。

●牛乳などのたんぱく質は「天然のプロテイン!」

成長を促進するために、プロテインを飲む人が増えていますが、プロテイン飲料の原料である「牛乳」の残量やたんぱく質を多く含んだ料理の残量がありました。特に牛乳に含まれるカルシウムは気持ちを落ち着かせ、集中力を高める効果があります。楽しい時間を過ごすために、いろんな料理を食べましょう。

●野菜を使った料理は「あと2口食べてみよう!」

夏バテ予防・疲れた体の回復にはビタミンCとともに鉄分が欠かせません。暑い中でスポーツをするみなさんには、ぜひ野菜を味方につけてほしいです!特に沖縄でとれた野菜は、夏バテ予防・抗酸化作用など、良いことがいっぱいあります。この夏休みにおいしく、楽しくいただきましょう。