

給食だより

えがおのじかん



令和元年度 7月号

丹波山村学校給食センター

栄養教諭：小林

一学期も残りわずかとなりました。日に日に気温が高くなってきましたが、体調を崩したりしていませんか。もうすぐ梅雨が明けていよいよ夏本番。祇園祭や総体、楽しい夏休みも待っています。三食規則正しく食べて、暑さに負けないからだをつくりましょう。



給食試食会

6月21日、この日の献立は、山梨県産の梅ジャムを使った鶏肉の梅ジャム焼き、丹波山村のじゃがいもを使ったお味噌汁など地産地消の給食でした。

丹波の給食施設は決して恵まれているとは言えませんが、調理員さん一人ひとりの高い衛生管理の意識のもと、安心安全な給食が提供されています。また、子どもたちの食経験が豊かになるような献立作成の工夫や、学校給食の意義についてお話をさせていただきました。これからも御家庭と学校、双方から子どもたちの健康を支えていければと思います。

【献立】

- ・麦ごはん ・鶏肉の梅ジャム焼き
- ・いんげんのソテー ・おくらとじゃがいものみそ汁
- ・グレープフルーツ ・牛乳

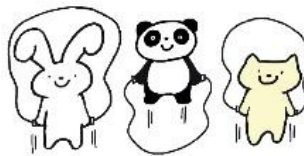



7月の給食目標 『健康に良い食事～夏の食生活～』



急に気温が高くなると、夏バテや熱中症が心配です。日ごろから適度な運動で汗をかくようにしていると、急な暑さにも早く慣れることができます。

また、食欲が落ちやすい時期ではありますが、栄養バランスのよい食事を心がけ、これからの本格的な暑さに備えましょう。

<p>★適度な運動</p> <p>ウォーキング等の軽い運動を1日30分程度行うなど、汗をかく習慣を身につけることで、体が暑さに慣れ、夏バテや熱中症を防ぎます。</p> <p>※暑い時や炎天下、体調が悪い時など、無理な運動は禁物です。</p> 	<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">暑さに打ち勝つポイント</p>	<p>★バランスのよい食事</p> <p>量より質が大切です。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスがとれやすくなります。豚肉などに多く含まれるビタミンB1は夏バテ予防に役立ちます。</p> 
<p>★しっかり睡眠</p> <p>早寝・早起きを心がけましょう。冷房を使うときは冷えすぎに注意。</p> 		<p>★こまめな水分補給</p> <p>基本は水やお茶で。汗をたくさんかいたら、イオン飲料などで塩分も補給します。</p> 

もりもり食べてペろりんカード

低学年では1回おかわりするたびに『ペろりんカード』がもらえるそうです。最近よくおかわりしているのは、このペろりんカードのおかげでした。残り時間と自分のお腹と相談をして、もりもり食べてくれています。教室を覗くたび、ニコニコおいしい顔をしたペろりんカードが増えています。ペろりんカードが増えた分、みなさんのからだにも確実に栄養がたまっていますよ！

