

おうちの人と読みましょう。

7月

食育だより

毎月19日は
食育の日



令和5年度 厚保学校給食共同調理場

厳しい暑さが続いています。暑い夏を健康に過ごすためには、規則正しい生活や栄養バランスのとれた食事をとることが大切です。特に、朝ごはんは、脳や体を目覚めさせるとともに、1日の活動源となったり、生活リズムを整えたりするためにも、必ず食べてほしいです。また、朝ごはんを食べることは熱中症予防にもなります。暑さで食欲も落ちがちになりますが、しっかり食べて夏バテを予防しましょう。

夏を元気に過ごすための食生活のポイント

早寝早起きをし、
朝ごはんを食べましょう。



栄養バランスの
よい食事を取りましょう。



こまめに水分をとりましょう。



冷たい食べ物は、
ほどほどにしましょう。



夏はこまめに水分補給

食事から

水分は汁物をはじめ、ご飯やおかずにも含まれているので、3回の食事からかなりの量をとることができます。
特に汗をかいたときは、みそ汁やスープ類などの汁物からミネラル（塩分等）補給をしましょう。
また、夏野菜（トマト・きゅうり・なす）すいか等は、体温を下げる働きもあり、水分補給に最適です。

スポーツのときは

運動して大量の汗をかいたときは、頻繁に水分補給することが大切です。たくさん汗をかいた後は、水分と同時にミネラルが失われている状態なので、少量のミネラルを含んだ飲み物で補給します。スポーツドリンクはジュース同様、糖分をとり過ぎるので、飲み過ぎに注意しましょう。

ミネラル

清涼飲料の 飲み過ぎに注意

つい飲んでしまいがちな、ジュースなどの清涼飲料は、糖分をとり過ぎや食欲を低下させ、夏バテの原因になりやすいので、水分補給には向いていません。普段の水分補給には無糖のお茶や麦茶、牛乳にしましょう。



～今月の給食より～

7月7日（金）は、七夕にちなんだ給食でした。献立は、夏が旬のとうもろこしがいったとうもろこしご飯、牛乳、星形コロッケ、小松菜のごま和え、七夕汁でした。七夕汁は、魚そうめんを天の川に、オクラと星型に抜いたにんじんを星に見立て、児童・生徒の皆さんに目でも給食を楽しんでもらえたらという思いで七夕の行事食を提供しました。



7月12日（水）の給食では、沖縄県の料理を取り入れました。献立は、麦ごはん、牛乳、沖縄県の代表的な郷土料理であるゴーヤチャンプルー、沖縄県産のもずくを使ったもずく汁、冷凍パインでした。ゴーヤチャンプルーは、ゴーヤ特有の苦味から苦手な子どもたちがいると思いますが、当日の給食では残食はありませんでした。冷凍パインは、蒸し暑いこの時期にぴったりで大好評の様子でした。

今後も、山口県の郷土料理を中心に、日本各地の郷土料理や世界の料理を給食に取り入れていきたいと考えています。



「みね減塩レシピコンテスト」が行われます！！

各小中学校にはお知らせが届いていると思いますが、美祢市市民福祉部健康増進課主催の「みね減塩レシピコンテスト」が行われます。山口県の食塩摂取状況は、男性9.5g、女性8.1gと厚生労働省が設定した目標量の男性7.5g、女性6.5gより多いという結果が令和4年県民健康栄養調査より出ています。食塩は、生命を維持するために必要な栄養分ではありますが、とりすぎると高血圧症や脳血管疾患、心疾患、慢性腎障害などの生活習慣病の要因となります。日々の給食では、薄味でも美味しい給食の提供に努めています。ご家庭でも、家族みんなで健康な毎日を送るために、日頃の食事で減塩を意識してもらえたらと思います。そして、夏休み期間を活用して親子で減塩レシピの考案とコンテストへの応募に取り組みしてみてくださいはいかがでしょうか。詳しくは、各校に配布されている「みね減塩レシピコンテスト」募集プリントをご覧ください。