

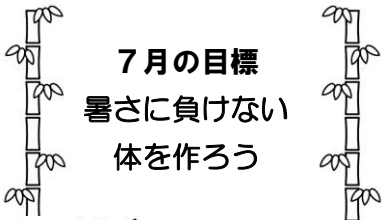
給食だより



平成26年7月

学校

1学期も残りわずかとなりました。気温や湿度が高くなると食欲がなかなか出ませんが、暑い夏を乗り切るには食事が重要です。夏休みに入っても今までと同じように早起きをして朝ごはんをしっかり食べる生活を送るようにしましょう



7月の目標
暑さに負けない
体を作ろう

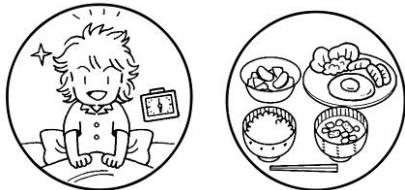


夏の食生活を見直して
元気に過ごしましょう！



元気ポイント①

まずは早寝早起き&朝ごはん



元気に過ごすためには、早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。また、生活リズムをととのえるためにも毎日続けることが重要。まずはこの2つをしっかり守るようにしましょう。

元気ポイント②

上手に水分補給しよう！

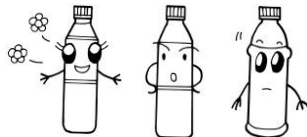


汗を多くかく夏場は上手な水分補給が必要です。冷房がきいた室内では水や麦茶で十分でしょう。一方、外遊びや運動の時には、事前に、また、こまめに水分補給することが大切です。汗をたくさんかくときはミネラルを補給するために、スポーツドリンクを薄めて飲むなどの工夫も必要です。



Q. ノンカロリー、ノンシュガーだからたくさん飲んでも大丈夫？

A. ノンカロリー・ノンシュガーという表示の清涼飲料がありますが、これらがすべてカロリーや砂糖がゼロというわけではありません。例えば 100ml 当たり 5kcal 未満ならば、「ノンカロリー」と表示できるようになっています。つまり 500ml のペットボトルで 24kcal の清涼飲料は「ノンカロリー」と表示できます。また清涼飲料には、さまざまな甘味料が使われているものもあります。これらの甘味料は摂取量が多いとお腹がゆるくなってしまうこともあります。いずれにしても、飲みすぎないように適量を心がけましょう。



七夕のおはなし



はたらきものの「おりひめ」と「ひこ星」は、結婚してから遊んでばかりいました。そこで天の神様は、怒って2人を天の川の両側にわかれさせてしまいました。そのために悲しんでいる2人を見て、かわいそうに思った天の神様は、年に一度、7月7日に会うことを許しました。そこで2人が無事に会えるように晴天を祈ったのが七夕の始まりといわれています。

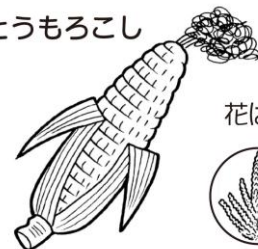
給食では、七夕にちなんで、星のかたちをした食べものをたくさん使った献立にしました。いくつかの星がみなさんに届くでしょうか。



夏野菜をたくさん食べよう



とうもろこし

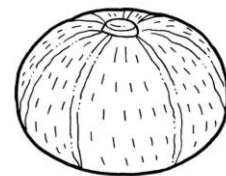


花は？



糖質やたんぱく質がたくさん含まれていて、乾燥させたものは、国や地域によっては主食にもなっています。

かぼちゃ



花は？



カロテンが豊富。目や皮膚などを健康に保ち、体の抵抗力をつけるほか、ビタミンEやCもたくさん含まれています。

給食で

茨城をたべよう ピーマン



茨城県のピーマンは出荷量が日本一です。なかでも神栖市は、温暖な気候と水はけの良い土壌に恵まれたピーマンの大産地です。

神栖市のピーマンはビニールハウスなどの施設で栽培するため、1年中出荷をすることができますが、夏が旬です。そして、「甘くて柔らかい」と市場でも高く評価され、人気の商品となっています。

栄養について

カロテンやビタミンC、葉緑素など栄養がいっぱいです。ピーマンのビタミンCは加熱しても壊れにくく、失われにくいことが特徴です。