

給食だより

平成26年9月

学校



水分補給

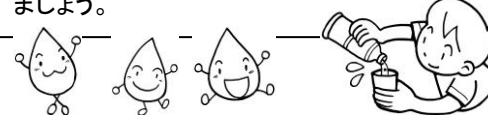
どんなものを飲めばいいの？

通常の水分補給は、水や麦茶・緑茶など、低エネルギーのものを選ぶようにしましょう。牛乳は不足しがちなカルシウムを摂取できる優れた飲み物ですが、飲みすぎるとエネルギーのとりすぎになってしまいます。またジュースや炭酸飲料などは糖分が多いので、飲む場合は少量にしましょう。

甘い飲み物 とりすぎ注意

水分補給で熱中症を防ごう

熱中症とは日射病や熱射病のことをいい、軽度のものから命の危険にかかわる状態まで様々です。予防するためには、まず適度な水分補給をすることが欠かせません。特に激しい運動や、炎天下の中にいる場合などは、こまめに補給しましょう。



9月の目標

生活のリズムを整えよう



夏休みが終わって、新学期が始まりました。色々な出来事があったことでしょうか。長い休みで、不規則な生活になっていませんか？しっかり勉強して運動するためには、食事・勉強・運動・睡眠などの日常生活を規則正しく行って、生活リズムを整えることが大切です。

9月15日(月)

「敬老の日」は、多年にわたり社会に尽くしてきたお年寄りを敬愛し、長寿を祝う日です。

日頃の「感謝と尊敬の気持ち」を伝えましょう。



敬老の日

一緒に会食しているいろいろな話を聞いてみましょう

スポーツと栄養について考えよう



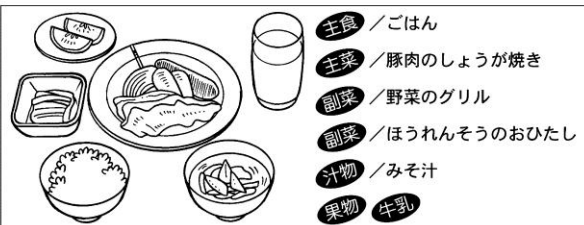
成長期の体は、栄養をしっかりとるとともに適度な運動をしなければ、じょうぶな体をつくることができません。どのような食事をとればよいのか、考えてみましょう。



基本は1日3食バランスよく!!



スポーツをしているからといって特別な栄養をとらなくても、1日に必要なエネルギー量と栄養バランスがとれていれば、問題はありません。下の絵は、スポーツをしている人の食事例です。主食・主菜・副菜・汁物・果物・牛乳がそろっていますので参考にしてみましょう。



不足しがち

鉄・カルシウム・ビタミン類を意識してとろう

間食区



牛乳やドライフルーツなどを!

食事区



果物や野菜料理を1品追加してみよう!

激しい運動を行っている人の中には、鉄などのミネラルが減少したり、疲労が激しくビタミン類が不足したりします。そこで、これらの栄養素を効果的に摂取するよう工夫してみましょう。

梨

茨城県は、梨の生産量が全国第2位です。おもな産地は、筑西市、下妻市、八千代町などです。中国から伝わり、日本では弥生時代から食べられています。幸水、豊水、二十世紀など様々な種類があります。

給食で

茨城をたべよう



十五夜「中秋の名月」

十五夜の月は満月です。昔は月の満ち欠けに合わせた暦を使っていたので、月の形は今は何日なのかを知るためにとても重要なものでした。特に、9月・10月ごろの十五夜は空気が澄んでとてもきれいに見えるので、昔から月をながめて楽しんでいました。

お月見の時には、お団子とその頃にとれる作物をお供えしました。また、稲に見立ててすすきを飾り、たくさんお米がとれたことを喜びました。

今年の十五夜は9月8日です。みなさんも、美しい月をながめてみましょう。

