

# 給食だより

令和2年度 7月号  
＜江田島学校給食共同調理場＞

## 暑さに負けないからだづくりを！

じりじりと照りつける日差しに、夏を感じるようになってきました。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、食欲の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。

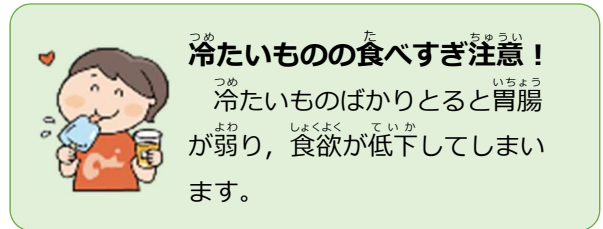
### こまめな水分補給を！

基本は水やお茶で水分を補給し、たくさん汗をかいたら、スポーツドリンク等で塩分も補給するようにしましょう。



### 夏にとれる野菜や果物を食べましょう！

夏が旬の野菜や果物には、水分が多く含まれているだけでなく、汗で失われるビタミン類やミネラル分も多く含まれています。すいかやメロンなどをおやつに取り入れ、上手に水分やミネラルを補給しましょう。



### しっかり睡眠★

早寝・早起きを心がけましょう。冷房を使う時は、冷やし過ぎにないように。



### しっかり食べよう朝ごはん！

朝ごはんは、1日をスタートさせる大切な食事です。パンだけ、おにぎりだけといった主食だけでなく、おかずもしっかり食べましょう。また、生活リズムをととのえるために毎日続けることも重要です。



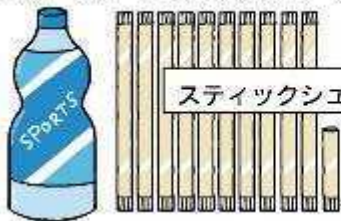
### 千エック！飲み物の砂糖の量

ジュース(果実飲料) 500mL / 砂糖相当量約53g



スティックシュガー 17 $\frac{1}{2}$ 本分

スポーツドリンク500mL / 砂糖相当量約31g



スティックシュガー 10 $\frac{1}{2}$ 本分

※スティックシュガー1本当たりの砂糖の量は3gです。

ジュース(果実飲料)やスポーツ飲料などをたくさん飲むと、糖分の摂り過ぎになります。普段の水分補給は、水か麦茶にしましょう。

### 学校からの給食メッセージ

- 6/2 ひさしぶりにきゅうしょくの白ごはんを食べました。やっぱり、きゅうしょくのごはんはさいこうにおいしくて大好きです。【江田島小 4年】
- 6/5 学校が始まって、元気の出る、おいしいきゅうしょくをありがとうございます。今日のサラダは、いろんな物がはいていて、食べると楽しかったです。【切串小 5年】
- 6/11 季節の小さいわしやもずくなどの元気がでそうな食材がはいていておいしかったです。「今が」おいしい季節の食材をちゃんと味わいながらおいしく食べようと思います。いつもありがとうございます。【江田島中 2年】
- 6/16 江田島の野菜やちりめんじゃこがおいしかったです。これから野菜を買うときは、江田島のを買いたいなと思いました。【江田島中 3年】
- 6/17 にくじゃがが肉じるがじゅわっと出て口の中にひろがっておいしかったです。【江田島小 3年】
- 6/23 ぼくは、かみなり汁の名前のゆらいをしれたので家に帰ったらお母さんとかお兄ちゃんやお父さんに自慢してやりたいと思ったし、すごくおいしくてまんぞくしました。【切串小 5年】