

給食だより

令和2年度 7月号
 <西能美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。

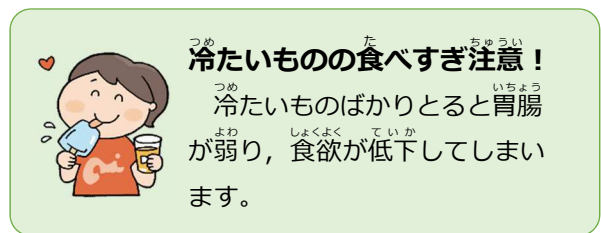
こまめな水分補給を!

基本は、水やお茶でこまめに水分補給をしましょう。たくさん汗をかいたら、スポーツドリンクなどで塩分も補給しましょう。



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。



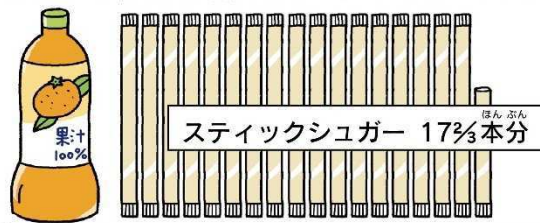
しっかり食べよう朝ごはん!

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。

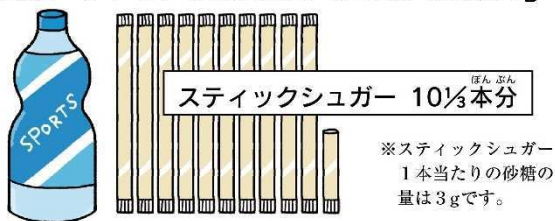


チェック! 飲み物の砂糖の量

ジュース(果実飲料) 500mL / 砂糖相当量約53g



スポーツドリンク500mL / 砂糖相当量約31g



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。

学校からのひとくちだより

- 6/3 チキンチキンごぼうがおいしかったです。しっかり噛んで歯を健康に保てるようにしたいです。 三高中2年
- 6/9 ししゃものカレー風味あげがおいしかったからまたでたらいいなと思いました。 大古小2年
- 6/16 今日は江田島町で育てられた野菜などを使って作られた料理でした。江田島で育てられているので、おいしいだろうなと思い食べたらとてもおいしかったです。江田島の食材にふれた料理は地元の料理なのでおいしく感じます。 能美中1年
- 6/18 あじのなんばん漬けがとってもおいしかったです。甘ずっぱいたれに、ほんのり甘い鰯。大好きになりました。また作ってほしいです。 鹿川小5年
- 6/18 とくにさくらんぼゼリーがおいしかったです。食育の日においしいさくらんぼゼリーが食べられて、最高な日だと思いました。 中町小3年
- 6/19 ミートソースのじゃがいもがやわらかくておいしかった。なので、煮込む作業を家でしてみたいです。 大柿中3年
- 6/23 はやしらいすが、おにくがはいっていたのでおいしかったです。わたしはおにくがだいすきです。 三高小1年