

いただきます

豊浦町学校給食センター
給食だより 2020年7月

7月17日は、北海道みんなの日です

北海道みんなの日は、道民が縄文文化の歴史、アイヌ民族の文化、開拓の歴史など北海道のこれまでの歴史、北海道の持つ豊かな自然および風土並びにこれらの中で培われた北海道の文化、産業等についての理解及び関心を深め、広く認識されるようになるように設けられた日です。



7月17日(金)の給食は、北海道産の食材をとり入れた献立です。



のどがかわく前に 水分補給はこまめにしましょう



のどがかわいているときは、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかくときは塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



暑さに負けない食事をしよう

● 夏バテを防ぐ！ 食事のポイント ●



1 すききらいをしないようにしよう

栄養が不足すると、体はつかれやすくなります。少しの量しか食べられない時は、特にすききらいをせず、栄養バランスのとれた食事をしましょう。

2 ビタミンをたっぷりとるようにしよう

ビタミンB群（豚肉・レバー・魚介類・大豆など）
ビタミンC（ブロッコリー・さつまいも・いちご・みかんなど）

3 冷たいものを食べすぎないようにしよう

のごごしのよいものばかり食べていると栄養がかたよります。また、胃に負担がかかるので、冷たいものばかり食べないようにしましょう。

！ 夏バテを防ぐ食事のポイント



<p>夏 野菜を食べよう！</p>	<p>バ ランスよく食べよう！</p> <p>量より質が大切です</p>	<p>テ つぶん（鉄分）不足に注意！</p> <p>小松菜、アサリ、レバー</p>
<p>し ょくよく（食欲）を増す工夫を！</p> <p>香味野菜や酸味で食欲アップ</p>	<p>な っとう（納豆）、うなぎ、豚肉で疲労回復！</p> <p>ビタミンB群を多く含みます</p>	<p>い ちょう（胃腸）に優しい食事のとり方を！</p> <p>ジュース、アイス、とり過ぎ×</p>