

平成 29 年 6 月 27 日 (火)

中央学校給食センター

【献立名】 小型ミルクパン 牛乳 冷やし中華 鶏肉のからあげ
小魚アーモンド



【ひとロメモ】

夏バテ予防の食事をしよう

(健康によい食事のとり方)

今日のめあては、「夏バテ予防の食事をしよう」です。少しずつ暑くなってきましたね。みなさんは、水分補給にどんな飲み物を飲んでいますか？水やお茶、牛乳、ジュースなどの清涼飲料水など、今はいろいろな飲み物から選ぶことができますね。

さわやかな味の清涼飲料水ですが、コップ1ぱいに10～20gの砂糖が含まれています。砂糖は、適量であれば、決して害のあるものではありませんが、とり過ぎると体によくありません。のどがかわいたからと言って、たくさん飲んでいると、砂糖の取りすぎになってしまうので、量を考えて飲むようにしましょう。

また、あまり飲み物を多く飲んでしまうと、それだけで、お腹がいっぱいになってしまっ、きちんとした食事ができなくなってしまいます。これが、夏バテの原因にもなるので、気をつけましょう。

平成 29 年 6 月 27 日 (火) 第二学校給食センター

【献立名】 ミルクパン 牛乳 冷やし中華(中華スープの素)
鶏肉のから揚げ 小魚アーモンド



【ひと口メモ】

麺料理の食べ方

暑くて食欲があまりない時、そんな時は、冷たい麺料理が喉ごしが良く冷たくておいしいですね。しかし、それだけで食事をすませてもらいませんか。それでは、栄養のバランスがかたよってしまいます。いっしょに野菜や魚、肉のおかずを食べるように工夫しましょう。

例えば、今日の「冷やし中華」のように具をたくさん入れる方法があります。今日の「冷やし中華」は卵、ハム、きゅうり、もやし、しいたけ、にんじんがいっしょに食べられるようになっています。具をたくさん入れるといろいろな味を楽しむことができます。



平成 29 年 6 月 27 日 (火)

飯山学校給食センター

【献立名】

小型ミルクパン 冷やし中華 鶏肉のからあげ

《今日の丸亀産の食材》

きゅうり、にんにく



【ひと口メモ】

夏バテ予防をしよう！

みなさん、暑さによる疲れを感じてはいませんか？暑い夏に負けないよう、しっかりと夏バテ予防をしましょう。

まず、十分な睡眠をとりましょう。眠ることは、頭と体を休ませることなので、とても大切です。次に、適度な運動をしましょう。体を動かすと、暑さによるいらつきがなくなっていきます。最後に、1日3回、バランスの良い食事をしましょう。食欲がないからと、何も食べていないと、頭や体のエネルギーがなくなり、ますますしんどくなってしまいます。

どうしても、食欲がない時は、今日の給食のような冷やし中華などのめん類がおすすめです。つるつと食べられ、野菜やハム、卵などの具をのせると、黄・赤・緑のはたらきをもった食品がバランスよくとることもできます。食事に気をつけて、元気に過ごしましょう。

