

令和2年 7月9日(木) 中央学校給食センター

【献立名】 米粉パン 牛乳 チリコンカーン
コーンと小松菜のごまドレッシングあえ 冷凍パイ(小・中)



【ひとロメモ】

食事の適量を知ろう

(健康に良い食事のとり方)

みなさんが毎日食べている給食の量は、多いですか。それとも少ないですか。

給食は、みなさんが健やかに成長していくために、みなさんの身長や体重のデータから学年毎に必要な栄養の量を計算して、主食・主菜・副菜・汁物に牛乳をつけて、栄養バランスが整うよう、考えて作っています。一人分の給食の量は、食缶に入っている料理を均等に人数分つぎ分けた量になります。そこから、体の大きさや自分が食べられる量を考えて増やしたり、減らしたりして調整します。

給食をたくさん減らすと、体に必要とする栄養が不足してしまいます。自分の体に必要な食事の量をしっかり食べて、健康な体をこれからも作っていきましょう。

令和2年7月9日(木) 第二学校給食センター

(献立名) バターロール 牛乳 ソース焼きスパゲティ
五目サラダ フライビーンズ



【ひとロメモ】

塩分の働きを知ろう

(心身の健康)

「食塩」と聞いてすぐに思いつくのは「とりすぎ注意」ではないでしょうか。しかし、食塩中のナトリウムは、神経から筋肉に信号を伝達したり、体液のバランスを調整したり、他の無機質(ミネラル)の吸収を助けるなど体にとって大切なはたらきをしています。とくに夏、大量に汗をかいた場合は、汗とともに塩分も体の外に出ていき、体の中のナトリウムが減少します。夏場など大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクなど適切な塩分を含む飲み物で水分補給しましょう。

なお、塩分はさまざまな食品からとれます。今日の給食のパンなどのたべものに塩分が含まれています。料理の味付けに使う、塩やしょうゆ、ソースにも塩分が含まれています。ふつうの食生活で不足することはまずありません。こい味に慣れて塩分をとりすぎることに注意したいですね。

令和2年 7月 9日(木) 飯山学校給食センター

【献立名】 米粉パン 牛乳 チリコンカーン
コーンと小松菜のごまドレッシングサラダ
アイスパイン

《今日の丸亀産の食材》
じゃがいも ピーマン 小松菜
玉ねぎ にんにく



【ひとロメモ】

水分補給について

(健康によい食事のとり方)

今日のめあては「水分を上手にとろう」です。

人間の体は60%が水分です。体内の水は栄養素や酸素を全身に運び、汗として出て体温を調節するなどの大切なはたらきをしています。そのため、汗を多くかく夏場や運動時には、こまめな水分補給が必要になります。

ふだんの水分補給は、水や麦茶などにします。ジュースなどは糖分が多いので、おすすめできません。また、汗を多くかくときはスポーツドリンクなどが適していますが、糖分が多く含まれているので飲み過ぎには注意しましょう。意外に思うかもしれませんが、食事からは多くの水分をとることができます。そのため食事を抜くと水分不足となり熱中症になりやすくなるので3食しっかり食べることがとても大切です。

毎日の食事をきちんと食べること、こまめな水分補給を心がけましょう。