

7月食育だより



R5年度
石垣市立
学校給食センター
0980-82-4877



暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!



いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。

夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



★塾などで夕食が遅い場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

こまめな水分補給を心がける



★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

冷たい物のとり過ぎに気をつける



★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

<p>ビタミンB1</p> <p>豚肉、玄米・胚芽米、大豆など</p>	<p>ビタミンC</p> <p>野菜、果物、いちも類など</p>
--------------------------------------------	-----------------------------------------



夏野菜レンジャー参上

ボクたち夏野菜レンジャー!!

夏の日差しから力をもらって、栄養たっぷり!

君の体の強い味方になるよ!!

熱中症 夏バテ

楽しい夏にしようね!

7/7七夕「そうめん」に込める願い



七夕には、「そうめん」を食べて邪気を払い、無病息災を願う風習があります。これは、中国の伝説と食べ物に由来するもので、もとはそうめんではなく、「索餅」というお菓子が食べられていました。索餅は、小麦粉や米粉に水を加えて練り、縄のような形にねじったもので、そうめんの原型とされています。



そうめんは具たくさんすると、栄養のバランスが良くなります!



おしらせ



石垣市は物価高騰等に対応した学校給食の保護者負担軽減に向けた取り組みとして「新型コロナウイルス感染症対応地方創生臨時交付金」を活用し令和5年4月からの児童・生徒の給食費に1食25円を助成し、保護者の負担軽減と給食の質と量の維持を図ります。

夏野菜をたくさん食べて暑さに負けず元気にすごしましょう!