



給食だより

7・8月

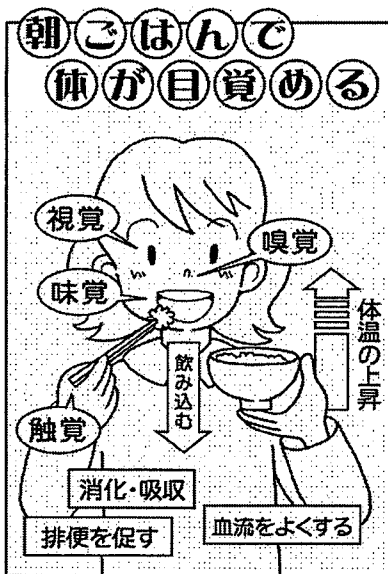
国見町給食センター

梅雨が明ければ、夏本番ですね。食事の5つのポイントを守り、暑い夏をのりきりしましょう。

①朝ごはんは必ず食べよう

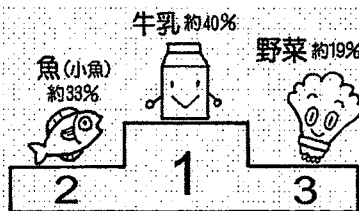
②牛乳は毎日飲もう

③ビタミンB1が多い食品を食べよう



カルシウムの
吸収率 No.1 **牛乳**

牛乳は、ほかの食品にくらべるとカルシウムの吸収率が高い食品です。これは牛乳に含まれている乳糖やカゼインという成分に、カルシウムの吸収を促進する働きがあるためです。



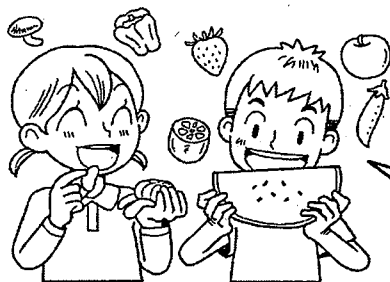
運動量が多い人&
疲労回復に

ビタミンB1が多い食品を!

ビタミンB1は、糖質が体内でエネルギーにかわる時に必要なビタミンです。また不足すると疲れやすくなります。部活などで運動量が多く、糖質(ごはんやパン、めん類)などをたくさんとっている人や、疲れやすい人は積極的にとりたい栄養素です。豚肉、ハム、うなぎ、種実類、玄米などに多いのが特徴。

④野菜や果物をたくさん食べよう

⑤おやつで不足の栄養をとろう



野菜と果物をたくさん食べよう!

みなさんは、毎日たくさん野菜や果物を食べていますか? 野菜や果物にはビタミンやミネラルが豊富で、体の調子をととのえてくれます。1日3食、季節ごとにおいしい旬の野菜や果物を、たっぷりとるようにしましょう。きっと体が喜びますよ!

間食でとりたい!

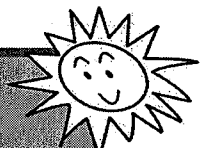


食事で不足しがちなカルシウムと鉄。間食で上手に取り入れてみてはいかがでしょうか。このほかにも、牛乳や豆乳などをベースに、こまつなやレモン、りんごなどを加えたミックスジュースなどもよいでしょう。

一学期の給食は、サラダや和え物や炒め物など野菜をたっぷり使った料理の残渣が多かったようです。好みの味つけでなかったかもしれませんが、人気のりっちゃんサラダでも同じ傾向がありました。栽培や収穫、一緒に料理する体験から関心を高め、野菜や果物をたくさん食べるよう家族から働きかけてみませんか。

キャッチフレーズは

「夏休みの食事」



な なんでも食べて 夏バテ知らず

赤・黄・緑の食品から
り合わせてバランス良く食
べましょう。



もうすぐ夏休み！
皆さん、海へ山へと楽しい計画でい
っぱいでしょね！
暑い夏を元気に過ごし、すてきな思
い出をたくさんつくってくださいね！

そのためには、規則正しい生活と栄養バランスのとれた
食事が大切ですよ！！

つ 冷たいものは ほどほどに

冷たいものをとり過ぎると、
栄養バランスが崩れ、おな
かを壊します。



し 室内よりも 外で運動

室内で過ごすときは、「冷房」
に注意しま
しょう。



よ よくかんで 食べよう

よくかんで食べると、胃
に良いだけでなく、食べ過
ぎや虫歯を防ぎます。



や 夜食に気を つけよう

夜更かしを
して、夜食を
食べるのはや
めましょう。



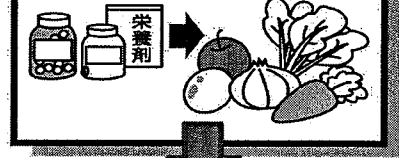
の 飲むなら 麦茶が牛乳を

清涼飲料水には、糖分の多
いものがほとんどなので、水
分をとるには麦茶や牛乳が良
いでしょう。



く 薬を飲むより 食べ物を

栄養は、栄養剤などに頼
るよりも、自然の食品から
とるようにしましょう。



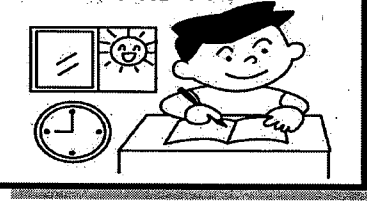
す 好き嫌いを なくそう

親子のふれあいが多
い時
なので、わがままな偏食をな
おす良い
機会です。



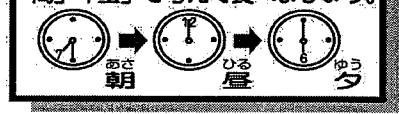
み 三日坊主に 注意

早寝・早起きなど生活の
リズムが大切です。



じ 時間を決めて 1日3食

夏休みになると、1日の食生
活が乱れがちです。朝・昼・夕
の食事の時間を決めて食べま
しょう。おやつについても、「時
間」「量」を考えて食べま
しょう。



な → つ → や → す → み → の → し → よ → く → じ