



★5月25日(月)～29日(金)に、給食センターへ来た実習生が『給食だより』を作成しました。★



7月号は、鹿児島純心女子短期大学の新留愛華さんが作りました。夏の食生活について、とても参考になる内容です。じっくりと読んでもらえるとうれいです。

南九州市立学校給食センター

7月 給食だより★

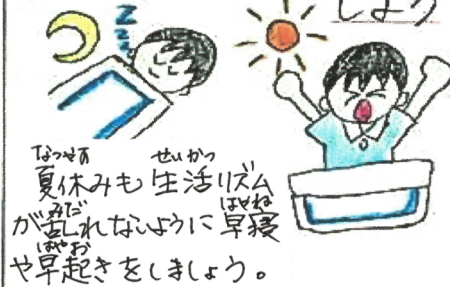
もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みです。暑さに負けない食生活を心がけて元気にすごしましょう。そして、夏休みにしかできないようないろいろなことにチャレンジして、楽しい思い出をたくさんつくりましょう。

暑さに負けない 夏休みの過ごし方

朝食をとろう



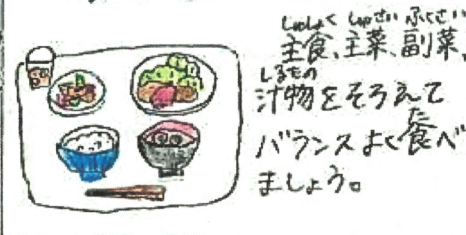
早寝や早起きをしよう



冷たいもののとりすぎに気をつけよう



栄養バランスのよい食事をとろう



7月7日は七夕☆☆

七夕は彦星と織姫の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が由来だといわれています。この日は願いごとを書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食である「そうめん」を食べたりします。



七夕そうめん☆

昔の中国の「索餅」という料理が由来しています。平安時代に「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」として7月7日にそうめんを食べる風習が宮中に広まり、次第に一般にも普及したと伝えられています。また、真夏に弱った体をいたわるために、消化によいそうめんを食べる習慣が生まれました。

そうめんを食べるときは、麺だけでなく、鶏肉、野菜などをトッピングして栄養を補いましょう！
夏バテ解消にピッタリです☆





大切な夏の水分補給

わたしたちの体は、成人で
体重の約60%を水分が占め
ていますが、2%以上を脱水す
ると、体温を調節する機能や
運動機能が低下してしまいます。

夏は知らず知らずのうちに汗
をかいているので、のどがかわく
前にこまめな水分補給をいか
けることが大切です。また、食事か
ら水分は補給されるので、3食
きちんととるようにしましょう！



60%
水分

間食とは...

朝・昼・夜の3食ではとりきれない
栄養素や水分を補給する役割があります。
つまり、3食で十分にとれていれば、間食は
とらなくてもよいのです。しかし、楽しみな
時間でもあります。きちんと決まりをつくるようにしましょう。

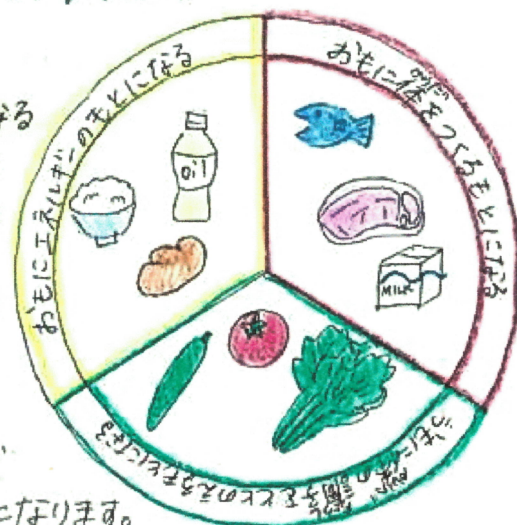


・時間と量を 決めて食べる	・不足しがちな 栄養素をとる	・食品表示を見ながら 食品を選ぶ
--------------------------	---------------------------	-----------------------------

偏りなくろう！3つの食品グループ

- 食品は、
- ・おもにエネルギーのもとになる
 - ・おもに体をつくるもとになる
 - ・おもに体の調子をととのえるもとになる

はたらきの3つのグループに
分けることができます。
それぞれのグループの
食品を組み合わせること
で、栄養バランスのよい食事になります。



水分補給は何を飲む？

普段は水やお茶などにしましょう。汗をたくさんかく
時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！

