

給食だより 7月

(毎月19日は食育の日)

給 セ 第 2 - 4 号
習志野市学校給食センター
令和7年7月号 保護者用

いよいよ夏本番ですね。暑い日が続くと食欲が落ちたり、休みの日に生活リズムが崩れたりして夏バテに注意が必要です。夏を元気に過ごすために、規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事、適度な水分補給を心がけましょう。



熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!



ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。



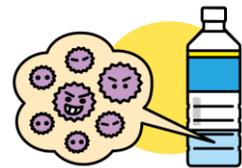
のどが渇いたと感じる前に飲む



コップ1杯程度をこまめに飲む



汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる



ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。



水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

栄養バランスを考えた食事の選び方とは?

いよいよ夏休みが始まります。夏休み中の昼食はおうちの方が用意するほか、子供自身で選んで買う機会もあるのではないのでしょうか。好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶよう伝えましょう。

選び方の基本

主食 (主にエネルギーのもとになる食品)

ごはん、パン、めん類



主菜 (主に体をつくるもとになる食品)

肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず



副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品)

野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物



牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

牛乳・乳製品



果物



夏休みは「カルシウム」が不足しやすいので、牛乳やヨーグルト、小松菜など、カルシウムを多く含む食品を毎日取り入れるように意識しましょう。



給食センターより

給食センターでは、「学校給食摂取基準」に基づいて、毎日栄養バランスの良い給食を提供しています。また、子供たちが食経験を積めるように、バラエティー豊かな食材を使うようにしています。ご家庭で食事の栄養バランスを考える際には、学校給食の内容を参考に、「いつも野菜が少ないから一品副菜を増やそう」や、「昨日は揚げ物だったから今日は違うものにしよう」など考えていただけると嬉しいです。

習志野市学校給食センターホームページをご活用ください

習志野市学校給食センターホームページでは、毎月の予定献立表と給食だよりの他、給食に関する様々な情報を掲載しています。

- 『給食ができるまで』…調理の様子を写真つきで解説しています。
- 『給食写真』…毎日の給食の写真をお昼ごろに掲載しています。
- 『給食レシピ』…人気の給食レシピを掲載しています。

ねぎしおぶたどん、シーフードサラダを追加しました!



下記 URL から移動できます。

<https://www.city.narashino.lg.jp/soshiki/gakkokyushoku/gyomu/shisetu/gakkokyoikucenter/index.html>