



給食だより

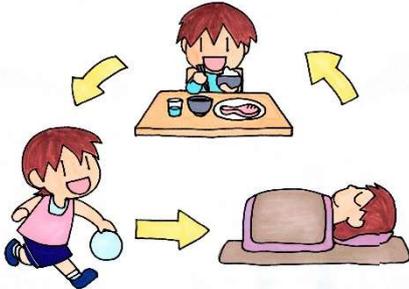


梅雨の真っ只中で、はっきりしない天気が続きます。これから夏にかけて気温も湿度も高くなり、蒸し暑く過ごしにくい日が増えてきます。しっかり食事、しっかり運動、しっかり睡眠を心がけ、元気に過ごしましょう。



①規則正しい食事をしよう

1日の生活リズムを作るのは朝食です。だらだら布団で過ごすのではなく、早起きをしてしっかり朝食をとりましょう。



夏を元気に過ごす

②間食は適量を心がけましょう

暑いとアイスクリームなどの冷たいおやつを食べすぎてしまいがちです。間食は量を決めて食べすぎないようにしましょう

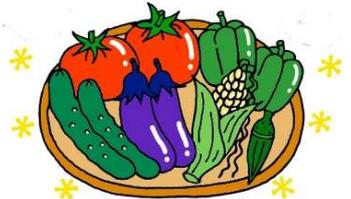


食生活の4つのポイント



③水分補給をしっかりしましょう。

人の体は約60%が水分でできています。飲み物だけではなく、ほとんどの食べ物には水分が含まれています。飲み物と食事からしっかり水分をとりましょう。



④夏野菜を毎日食べよう。

トマトやきゅうり、なす、ピーマン、枝豆など夏の日差しをたっぷり浴びて育った夏野菜には、この季節に必要なビタミン・ミネラルがたくさん含まれています。色とりどりの野菜を食べて、夏バテ知らずの元気な体を作りましょう。



いろいろな飲み物

気温が上がるにつれて水分を補給する機会が増えますが、現在わたしたちは1日1人当たり約384ml(500ml入りペットボトルで約3/4本)の清涼飲料を飲んでいるといわれています。いろいろな清涼飲料水がありますが、それぞれの長所・短所を知った上で選択しましょう。



糖分の多いものは？

暑い日などはペットボトル入りの清涼飲料水をごくごく飲んでしまいがちですが、炭酸飲料や甘いジュースなどには約10%の糖分が

入っていることもあるので、飲みすぎると大量の糖分をとってしまうことになります。



カフェインが含まれているものは？

緑茶やウーロン茶、紅茶、コーヒー、コーラ、ココアなどにはカフェインが含まれています。おとながカフェインをとると疲労をいやし、眠気を取り、仕事の効率を上げる効果もありますが、成長期の子どもの場合、不眠や不安などになると言われています。飲み過ぎに注意が必要です。

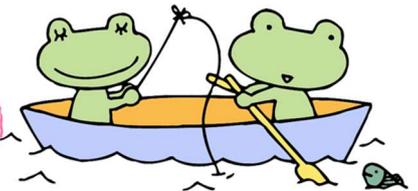


運動した時は？

運動をして汗をかいた時は、適切に水分を補給しないと熱中症などを引き起こすことがあります。汗からミネラルが失われるので、スポーツ飲料は効果的です。ただし糖分の多いものもありますから飲み過ぎには気をつけましょう。



外野小 給食のリアル



○毎日、給食の残量を計量しています。日によって差はありますので、4月～6月までの3ヶ月間の平均値を算出してみました。(1日あたりの平均)

おかず
(主菜・副菜・汁など)
約5～15%

牛乳 7.2% (約12L)

4月～6月の間で
1番残量が少なかった日

4月19日(月)
・ごはん
・牛乳
・ポークカレー
・寒天入りヘルシーサラダ
(←写真)

【主食】
ごはん 8.3% (約11kg)
パン 8.4% (約4.7kg)

↑4月19日が一番残量が少なかったです

