

きゅうしょくだより

豊見城市立学校給食センター (☎ 850-4585)

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。

夏バテしていませんか？

夏バテとは、夏の暑さが関係して起こるさまざまな症状のことをいいます。おもな症状は、全身の倦怠感、思考力や意欲の低下、動悸、頭痛、めまい、食欲不振、下痢・便秘、体重減少などです。暑い夏を乗りきるために夏バテの対策を行いましょう。

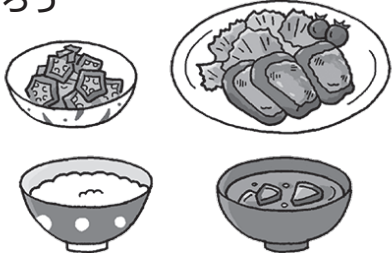
----- 夏を元気に過ごすための 夏バテ対策 -----

こまめに水分補給をしよう



のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事とろう



主食、主菜、副菜、汁物を、バランスよく食べましょう。

温かい食べ物とろう



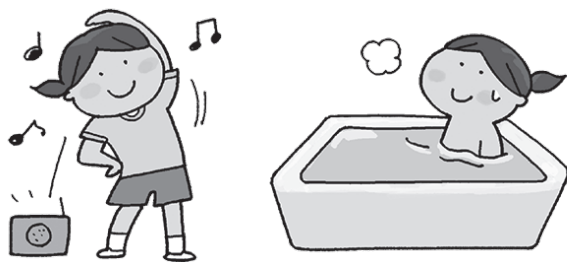
冷たいものばかりではなく、温かいものもとりましょう。

しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとりましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう

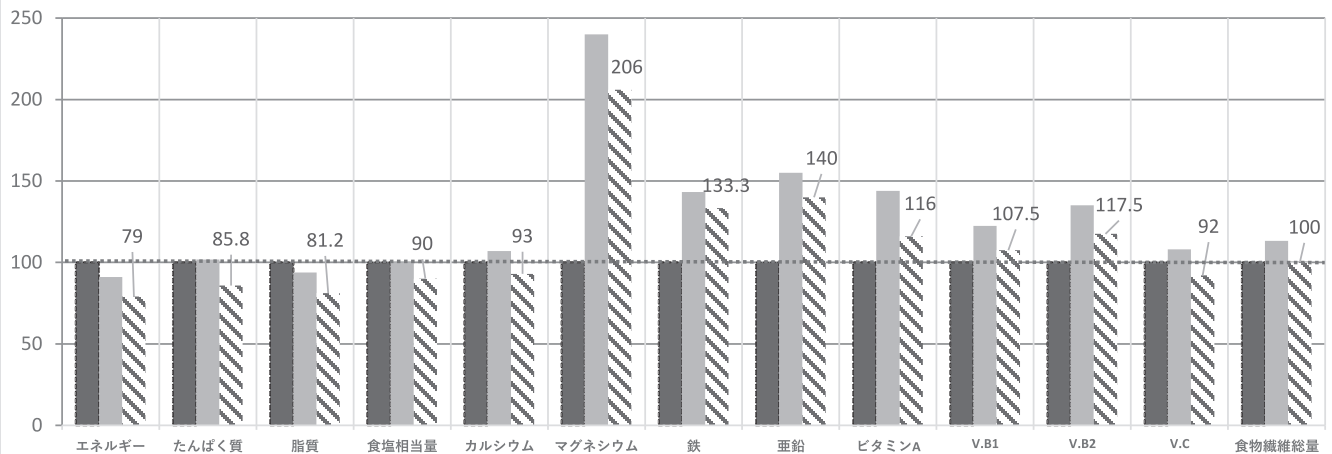


体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけようにしましょう。

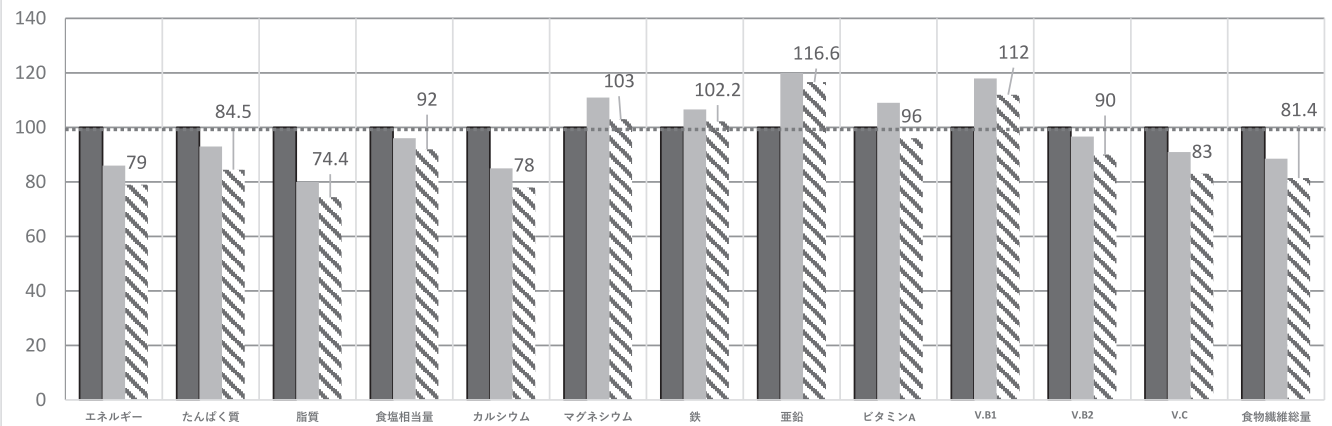
児童生徒の栄養摂取状況

【目的】 残量調査の結果から、児童生徒の栄養摂取状況を把握し、学校給食が「生きた教材」となるための献立作成や、食に関する指導等に役立てます。今回は令和 7 年 6 月 16 日～ 6 月 20 日の残量調査の結果を、「給食で提供した量（給食の栄養価）」「子どもたちが食べた量（食べた栄養価）」で分析し、成長期における栄養素の充足状況を報告致します。

小学校全体の摂取状況(R7.06.16～06.20) ■(左)栄養価基準値 ■(中央)今回の給食の栄養価(%) ▨(右)食べた栄養価(%)



中学校全体の摂取状況(R7.06.16～06.20) ■(左)栄養価の基準値 ■(中央)今回の給食の栄養価(%) ▨(右)食べた栄養価(%)



<< 調査の結果から >>

●主食は「もう一口食べてみよう！」

脳の唯一のエネルギー源である『炭水化物』をめくと、集中力が持続しません。料理によっては、ごはんの残量が多い傾向にあります。いろいろなおかずと一緒にごはん等の主食をしっかりと食べるようにしましょう。

●牛乳などのたんぱく質は「天然のプロテイン！」

成長を促進するために、プロテインを飲む人が増えていますが、プロテイン飲料の原料である「牛乳」の残量が多くみられました。牛乳に含まれるカルシウムは、強い歯や骨を作り成長期には、大切な栄養素です。また、気持ちを落ち着かせ、集中力を高める効果があります。楽しい時間を過ごすために、いろんな料理を食べましょう。

●野菜を使った料理は「あと2口食べてみよう！」

夏バテ予防・疲れた体の回復にはビタミンCとともに鉄分が欠かせません。暑い中でスポーツをするみなさんには、ぜひ野菜を味方につけてほしいです！特に沖縄でとれた野菜は、夏バテ予防・抗酸化作用など、良いことがいっぱいです。この夏休みにおいしく、楽しくいただきましょう。