



7月給食たより

令和5年度 7月号
佐賀市立川上小学校



7月は梅雨の終わりと夏の始まりの2つの季節が入れ替わる時期です。もうすぐ夏休みを迎えますが、日に日に暑さが厳しくなるなか、感染症も流行りつつあります。こまめな手洗いをしながら予防していきましょう。暑い日が続くと食欲もなくなりがちです。そんなときこそ毎日の食事をしっかり食べて、暑さに負けない体力をつけましょう。

いよいよ夏休み！ 食生活の注意点



長い休みに入ると、生活リズムが乱れやすくなります。そこで、毎日を元気に過ごせるように、食生活で気をつけてほしいことをまとめました。規則正しい生活とバランスの良い食事で体調を整え、楽しい夏休みを過ごしてください。

● 早寝・早起きを心がけ、朝・昼・夕の3回の食事を必ずとりましょう。

★生活リズムを整えるには、規則正しい睡眠と食事が重要です。



● 食事は主食・主菜・副菜を基本にし、バランスよく食べましょう。

主食 (主に炭水化物を多く含む食品)

ごはん、パン、めん

主菜 (主にたんぱく質を多く含む食品)

肉、魚、卵、大豆料理

副菜 (主にビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む食品)

野菜、いも、きのこ、海藻料理

毎日とりましょう

牛乳・乳製品、果物

★コンビニやファストフードを利用するときも、バランスを考えて選びましょう。

食欲がわかないときは…

香味野菜やカレー粉などの香辛料、梅干し、レモンなどの酸味(クエン酸)を活用!



● こまめに水分をとりましょう。

★甘くない飲み物(水・お茶)をこまめに飲みましょう。

★汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとるようにしましょう。



● お菓子や冷たいもののとり過ぎに気をつけましょう。

★おやつは時間を決めて、とり過ぎないように!

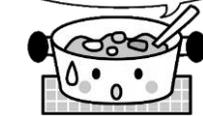
★アイスやジュースのとり過ぎは、夏バテの原因になります。



夏に気をつけたい食中毒

暑くなると、食べ物がすぐ腐ったり、カビが生えたりしやすくなります。夏場は食品の取り扱いに特に注意が必要です。食中毒予防の3原則「つけない・増やさない・やっつける」を守って、食中毒を防ぎましょう。

こんなことに ご注意ください



カレーなど煮込み料理は、鍋のまま室温で放置しないこと。なるべく小分けして冷蔵庫で保存し、温め直すときはポコポコと沸騰するまで火にかける。



生の肉や魚を扱ったときは、よく洗う。



肉や魚は、中心の色が変わるまでしっかりと火を通す。



切って確認!

★調理後2時間以内に食べるようにしましょう。すぐに食べない場合はラップやふたをして冷蔵庫へ。



野菜料理を+1皿食べましょう。

「8・3・1=やさい」の語呂合わせから、8月31日は「野菜の日」です。夏の太陽をたっぷり浴びて育った野菜は、みずみずしくて栄養たっぷり。夏が旬の野菜の多くは、体の熱をとって、体内の余分な水分を出す働きがあり、暑い季節にぴったりです。夏バテの予防にも役立ちます。

夏野菜を食べて、体の中から暑さを吹き飛ばしましょう!

野菜には、こんな効果が期待できます!...

| | | | |
|--|---|---|---|
| <p>肌を丈夫にする</p> <p>ビタミンAやビタミンCが、皮膚の健康維持に役立ちます。ビタミンAは緑黄色野菜に多く含まれます。</p> | <p>便秘を予防する</p> <p>食物繊維が、腸の働きを活発にし便秘を防ぎます。また、腸内環境を整え、生活習慣病予防に役立ちます。</p> | <p>高血圧を予防する</p> <p>カリウムが、余分なナトリウム(食塩)を体外に出す手助けをしてくれます。</p> | <p>食べ過ぎを防ぐ</p> <p>低脂肪、低エネルギーながら「かさ」が多く、満腹感が得られます。食事は野菜から食べるのがオススメです。</p> |
|--|---|---|---|

お知らせ

今月の給食献立表は7月と8月が一緒になっています。8月の給食は30日(水)から始まりますが、始業式に配布する献立表は9月からになっていますので、今回の献立表は冷蔵庫の扉に貼るなど目につきやすい場所での保管をお願いします。

また、毎月の献立表と給食たよりは学校のホームページにも掲載しています。

(<https://www.education.saga.jp/hp/kawakami-e/>)

