



7月 給食だより


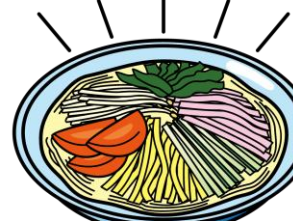

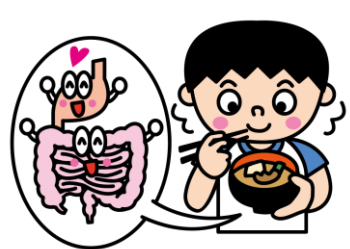


令和8年度
安中市松井田学校給食センター
(☎027-393-1611)

年々、夏の暑さは厳しくなり、今年から40度以上の日を「酷暑日」と呼ぶようになりました。室内では冷房の使用がすすめられていますが、屋外との気温差が大きいと、体の調子を正常に保つ自律神経が乱れやすくなり、夏バテの原因になります。夏バテを防ぐには、早寝早起きの規則正しい生活と、バランスのよい食事が大切です。食欲がないときには、スープや麺類など、消化がよく食べやすいものを選ぶなど、食事のとり方を工夫してみましょう。

厳しい暑さをのりこえる!

食欲がないときの食事の工夫

<p>少量でもバランスよく食べる</p>  <p>主食・主菜・副菜をそろえることを意識できると、栄養バランスがとれます</p>	<p>冷たいめんは、具たくさんにする</p> 	<p>酸味やスパイスを利用して食欲アップ</p> 	<p>温かい飲み物や汁もので胃や腸をいたわる</p> 
--	---	---	---

おやつを食べ方を考えよう!



そのおやつもしかして...

じょうずな食べ方

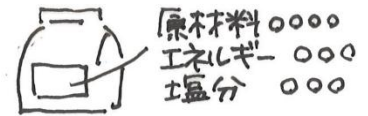
「さとう」のとりすぎ?

チョコレートや清涼飲料水、菓子パンなどは「さとう」を多く含みます。さとうのとりすぎは、肥満や糖尿病、脂肪肝、むし歯などの原因になります。

「あぶら」のとりすぎ?

スナック菓子やドーナツなどは、「あぶら」を多く含みます。あぶらのとりすぎは肥満や脂質異常症のほか、将来大腸がんなどになる危険が高くなります。

・表示を見ながら食品を選ぶ。

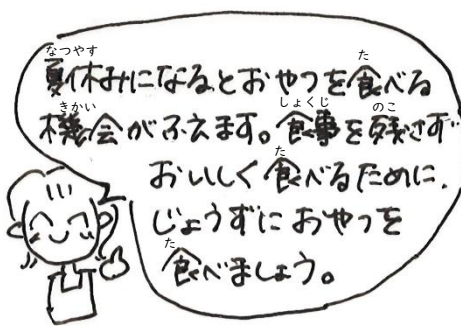


・時間と量を決めて食べる。



「しお」のとりすぎ?

せんべい、スナック菓子、カップめんなどは「しお」を多く含みます。「しお」のとりすぎは高血圧症の原因に。胃がんや脳の血管や心臓の病気などをひきおこしやすくなります。



・不足しがちな栄養素をとる。
(カルシウム・ビタミンなど)



「食べる」ということは「受け入れる」ということ

給食には、世界様々な国の料理が登場します。いろいろな国の料理を出すのは、「その国の料理を知り、食べることで、文化を理解しあえるようになってほしい」という思いがあるからです。

「食べる」ということは、相手を「受け入れる」ということでもあります。見た目だけで「苦手そう」と残してしまうのではなく、まずは一口食べてみませんか? 外国の料理だけでなく、日本のいろいろな県の郷土料理や、初めて出会う食材に対しても同じです。

給食が、みなさんにとって新しい味や文化と出会う、素敵なきっかけになりますように。

