

# 給食だより

7月  
【毎月19日は食育の日】

笠岡市学校給食センター  
◆おうちの人と読みましょう。



もうすぐ夏休みがやってきます。夏の暑さに体力がつかっていかなくなり、食欲や元気がなくなる、「夏バテ」にならないようにバランスのとれた食事と規則正しい生活を心がけましょう。楽しく充実した夏休みを過ごしてください。

## 夏の食生活

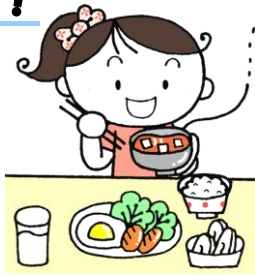
## こんなことに気をつけよう！



暑い夏を元気に過ごすため、自分の食生活を見直してみましょう。

### ①朝ごはんをしっかり食べよう！

夏休み中も、早寝・早起きをして朝食を食べましょう。黄・赤・緑の3つのグループの食品をそろえた内容にしましょう。



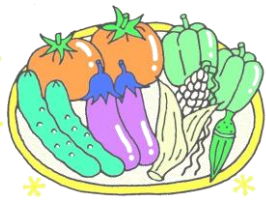
### ②冷たいもののとり過ぎに気をつけよう

暑くなってくると、冷たいものが食べたくくなります。しかし、冷たいものをたくさんとり過ぎると、胃腸の調子が悪くなり、食欲がなくなってしまうことがあります。



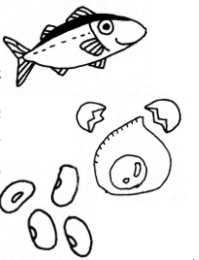
### ③夏野菜をたっぷり食べよう

トマト・ピーマン・かぼちゃなど夏の旬の野菜は、ビタミンなどの栄養素がたっぷり含まれています。暑さで疲れたからだを元気にしてくれます。



### ④たんぱく質をしっかり摂ろう

普段の給食では献立の中に卵・豆・豆製品・肉・魚など、たんぱく質を多く含む食品を必ず使うようにしています。夏休みの昼食は、麺類だけ食べるのではなく、たんぱく質を多く含む「主菜」を摂るように気を付けましょう。



### ⑤おやつは量と質を考えよう

市販のお菓子や、甘い清涼飲料水は糖分をたくさん含んでいるものが多いです。食べ過ぎや飲み過ぎは、肥満・虫歯・夏バテの原因になります。牛乳、乳製品、果物、野菜、いも類などと上手に組み合わせましょう。



### ⑥のどがかわいたら麦茶や牛乳を飲もう

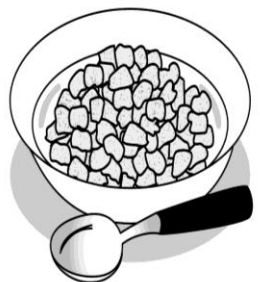
夏は、水分補給が大切です。ジュースではなく、水や麦茶を飲むようにしましょう。牛乳はカルシウムを多く含んでいます。1日にコップ1杯は飲みましょう。



## 朝食に牛乳・フルーツと一緒に食べませんか？

## 食事のマナー

### シリアル

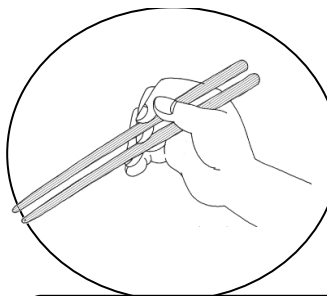


朝食に手軽に食べられることから、近年、日本でも人気のシリアル食品。もともとは、病気で療養している人たちのために、おいしく消化の良い食べ物を提供したいと、アメリカにある研究所で生み出されたものです。現在は、米、

小麦、トウモロコシなど、さまざまな穀類を原料とし、ビタミンやミネラルを添加したり、ナッツやドライフルーツを組み合わせたりと、豊富な種類があります。最近流行している「グラノーラ」は、穀類の加工品にナッツやドライフルーツを加え、さらにメープルシロップなどの甘味と植物油を加えてオーブンで焼いたものです。



背筋をのばし、姿勢をよくして食べましょう。



正しいはしの持ち方を覚えましょう。



ごはんとおかずを交互に食べましょう。



好き嫌いをしないようにしましょう。



感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。



よくかんで、料理を味わって食べましょう。