

7月給食たより

柳津町学校給食センター
平成27年7月17日
(毎月19日は、食育の日)

応募してみませんか？

「ふくしまっ子ごはんコンテスト」の応募用紙を配布しました。2学期には、「自分で作るお弁当の日」もあります。夏休みにぜひ朝ごはん、お弁当作りに挑戦してみましょう！提出は8月27日まで、各学校の担任の先生へ。たくさんの応募、お待ちしております。

料理にチャレンジしよう！

期間が長い夏休みは、いろいろなことに挑戦する絶好の機会です。食事作りのお手伝いや料理にチャレンジしてみませんか？

料理をするときは…

- エプロン・バンダナを身につける
- ケガやヤケドに気を付ける
- 手をきれいに洗う
- つめは短く切る
- 後片付けまできちんと行う
- 包丁や火を使うときは、おうちの方と一緒にいきましょう。

給食センターの夏休み

給食のない夏休み、給食センターもお休みだと思っている人も多いのではないのでしょうか。給食は作っていませんが、こんなことをしています。

食器みがき



みなさんが使っているすべての食器をみがいできれいにします

普段できないところの掃除



普段できないところの掃除をします
窓、換気扇など

調理機器の点検



業者さんに調理機器の点検、修理をしてもらいます

調理室に虫が入らないように、消毒してもらいます。衛生講習会、調理講習会などの研修会もあります。

元気に過ごそう！夏休み

いよいよ夏休みが始まります。学校が休みになると、ついつい夜ふかしや朝寝坊をしてしまい、朝ごはんを食べなかつたり、おやつを食べ過ぎたりと、食生活が乱れやすくなります。偏った食事は夏バテや肥満の原因になりますので、夏休み中も規則正しい生活を心がけ、また新学期に元気な姿を見せてくださいね！

〈夏休みの生活について、あなたは3つのうちどれを選びますか？☑チェックしましょう。〉

●朝ごはん

①朝は食欲がないので、何も食べない

②野菜ジュースとドーナツを食べる

③ご飯とみそ汁、目玉焼きを作って食べる

●昼ごはん

①朝ごはんを食べなかった分、おなかいっぱい食べる

②ファストフード店でハンバーガーとポテトフライ、チキンナゲットを食べる

③そうめん、ハムやキュウリなどの具をプラスして食べる

●夕ごはん

①食後のデザートにアイスを2こ食べる

②ご飯は太るから食べずに、からあげをたくさん食べる

③ご飯と、旬の夏野菜たっぷりのおかずを食べる

●生活リズム・間食

①外は暑いので、1日冷房の効いた室内で過ごす

②深夜のテレビ番組を見るために、夜食にカップラーメンを食べる

③ラジオ体操に参加するなど、毎日体を動かす

●水分補給

①のどがカラカラになったら、冷たい炭酸飲料を一気飲みする

②果汁100%のジュースをこまめに飲む

③朝起きた時や寝る前、お風呂の前後にお茶を飲む

①が多かった人は

夏バテ注意！

食事は1日3回、バランス良く食べることが基本です。甘い物をとりすぎると、ビタミンB1が不足して疲れやすくなります。水分補給には水やお茶などの甘くない飲み物をこまめにとり、適度に体を動かして汗をかくことも大切です。

②が多かった人は

太り過ぎ注意！

ドーナツやポテトフライなど、油で揚げたものは脂肪が多く高エネルギーなので、食べ過ぎには気をつけて。カップラーメンやジュースもなるべく控え、食事は、ご飯などの主食を中心に、旬の夏野菜をたっぷり取るようにしましょう。

③が多かった人は

この調子で、楽しい夏休みを！

早寝・早起き、規則正しい生活と、適度な運動、バランスの良い食事を心がけ、健康で楽しい夏休みを過ごしてくださいね！

うらもみてね

ひみこの食育標語

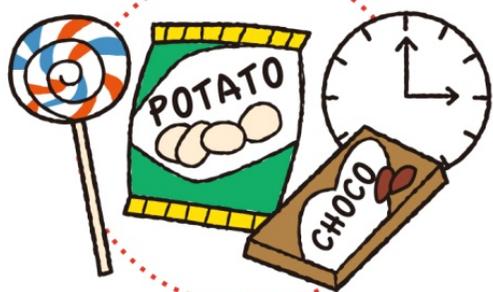
おかあさまやすみなし

夏休み 学校給食から10のお願い



お母さん
夏休み中
頑張りましょう!!

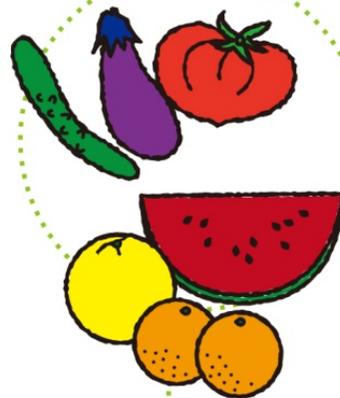
おやつに注意!



油を使って
夏バテ防止



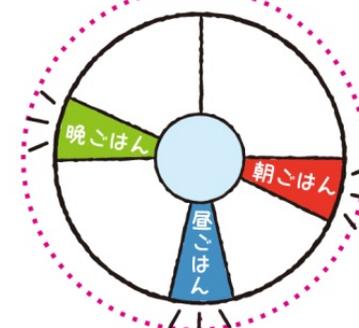
野菜や果物を!



ミルクは毎日!



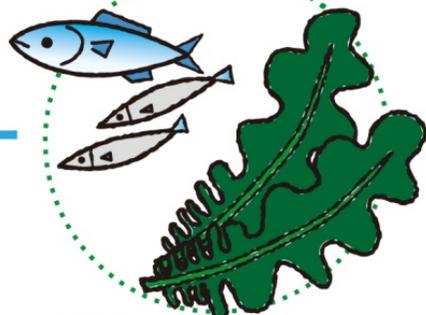
しっかり3食



おかあさま

やすみなし

噛み噛みメニュー



魚や海藻を!

**豆や大豆
製品を!**



飲み過ぎはダメ!

水分摂取に注意!

生ものに注意!

