

# 給食だより

令和6年度 7月号  
氷見市学校給食センター

◇毎月19日は、「食育の日」です。家族で、夏の食生活について考えてみましょう。

暑さが厳しくなってくると、「夏ばて」という言葉をよく耳にするようになります。「夏ばて」とは、夏の暑さに体がついていけず、食欲がなくなったり、疲れやすくなったり、集中しにくくなったりするなど、体に不調がでることを言います。暑い時期を元気に過ごすために、次のことを参考にして生活に気を付けましょう。

## 暑さに負けない夏ばて予防

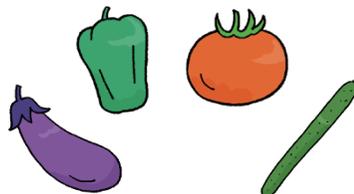
①早寝や早起きをしよう



②朝ごはんをしっかり食べよう



③夏野菜をたくさん食べよう



④牛乳も忘れずに飲もう



⑤冷たいものの飲みすぎや食べすぎに気を付けよう



暑さを乗り切るための栄養がたくさん含まれています

## 暑さをのりきるためにビタミンB1をしっかりとうろう

ビタミンB1は、エネルギーの代謝を助ける働きがあります。中でも炭水化物の代謝と深く関わっています。夏はそうめんなど、のど越しのよいものだけの食事になったり、さらにアイスクリームやジュースといった甘い物をたくさんとりがちになったりするので、とくに注意して摂取したいのはビタミンです。脳や末梢神経の機能を保つはたらきもあります。下記のようなビタミンB1の多く含まれる食品を意識してとりましょう。

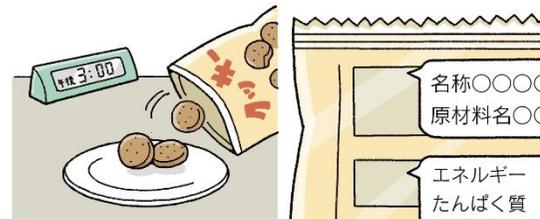


## ～正しい間食のとり方を考えよう～

間食は朝・昼・夕の3食ではとりきれない栄養素や水分を補給する役割があります。つまり、3食で十分にとれていれば、間食はとらなくてよいものです。しかし、楽しい時間でもあります。決まりを守って食べるようにしましょう。

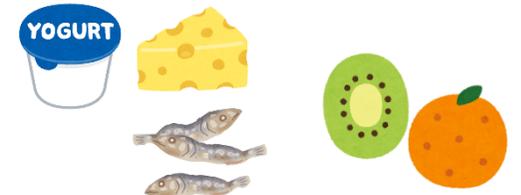
### ◆◆◆間食をとるときに気を付けること◆◆◆

時間と量を決めて食べる



食事の直前や夜遅くに食べることは避けましょう。また、食品表示を見て、エネルギーなどを確認しましょう。

不足しがちな栄養素をとる



不足しがちなカルシウムやビタミンを補えるものを選びましょう。

### ◆◆◆とりすぎ注意！おやつのおやつのSOS◆◆◆

① Sugar (砂糖)



500mlで砂糖  
小さじスプーン  
19杯分

甘いお菓子はもちろん、100%果汁ジュースにも砂糖が多く含まれます。

② Oil (脂)



スナック菓子には揚げ油が多く、アイスクリームやチョコレートにも油脂が多く含まれています。

③ Salt (塩)



濃い塩味は、くせになります。「食塩相当量」をチェックしましょう。

今月の「味めぐり」

7月「埼玉県」



埼玉県は、関東地方のほぼ中央にある県です。7月3日から新しくなった1万円札にデザインされている渋沢栄一の出生地でもあります。今回の給食では、郷土料理のゼリーフライや渋沢栄一がデザインされた味付けのりが登場します。