



給食だより



野々市市小学校給食センター

だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏バテが心配です。毎日を元気に過ごすためのポイントをおさえて、暑い夏を元気に過ごしましょう。



夏を元気に過ごすための夏バテ対策！

こまめに水分補給をしよう



のどが渇く前に少しずつこまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事を

とろう



主食、主菜、副菜、汁物をバランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう



冷たいものばかりではなく、温かいものをとりましょう。

しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜更かししないで十分な睡眠をとりましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう



体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけるようにしましょう。

暑い夏のお助けマン！豚に牛乳！

豚肉にはビタミンB₁がとても豊富です。夏になるとのどごしのよいめん類や甘い清涼飲料水など炭水化物(糖質)の摂取が多くなりがちなので、炭水化物(糖質)をエネルギーに変えるための**ビタミンB₁**は意識してとると良いです。給食でも毎月1日に夏バテ防止献立として“豚肉のスタミナソース”を取り入れています。

また、給食では豚肉だけでなく、**ビタミンB₁**を多く含む大豆や大豆製品も積極的に使用しています。

牛乳には骨をつくるカルシウムだけでなく、血液をつくるたんぱく質も豊富です。さらに本格的に暑くなる前から、息がはずむ程度の運動を1日15~30分くらい、週に3~4日ほど行って、直後に牛乳を飲む習慣をつけていくと、体の血液量が増えて汗をかきやすい体になれるそうです。暑さに負けない体づくりに役立てていきたいですね。



参考：(一社)Jミルク「牛乳は「熱中症」を防いでくれる強い味方です！」

6月の給食人気メニュー

定番の人気メニューの他にも、子どもたちから「おいしかったです！」の声が多かった給食を毎月紹介します。ご家庭でも作ってみませんか？

6/4 大豆とじゃがいものいそあえ…かみかみメニューでした。揚げた大豆とじゃがいもが、のり塩の味付けで大好評でした。よく噛んで食べていました。

6/18 ミネストローネ…トマトベースのスープに、たっぷりの野菜と大豆が入っています。「この豆がおいしい！」といった感想がとても多かったです。

