

給食だより 7月

高萩市立学校給食センター

いよいよ夏本番です。暑い日が続きますが、規則正しい生活や食事に気をつけて夏を元気に過ごしましょう。

暑さに負けない体をつくろう

夏の食生活、こんなところに気をつけて！

3食欠かさず食べる



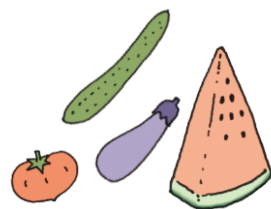
3食欠かさず食べることで生活のリズムを作ることができます。特に朝ごはんは1日をスタートさせる大切な食事です。

バランスよく食べる



冷たいめん類など、同じものばかり食べていると栄養のバランスが崩れてしまいます。主食、主菜、副菜をバランスよく食べましょう。

夏野菜をたっぷり食べる



太陽の日差しをたくさん浴びて育った夏野菜はビタミンや無機質が豊富です。水分もとれるので、たっぷり食べましょう。

ジュースの飲みすぎに注意



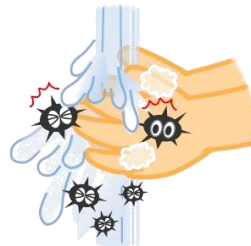
熱中症の予防のため、こまめに水分をとりましょう。ただし、甘いジュースの飲みすぎには注意が必要です。

冷たいものにとりすぎない



暑いからといって、冷たいものばかりをとりすぎると体が冷えて、おなかを壊す原因になります。冷たいものはほどほどにしましょう。

食中毒に気をつける



夏は食べ物が悪くなりやすい時期です。食事の前の手洗いなど、食中毒に注意しましょう。

正しい水分補給で暑い夏を乗り切ろう！

タイミング



「のどがかわいた」と感じる前に飲む。

水か麦茶がよい。汗が多く出たときにはスポーツドリンクも有効。

種類



量



一気に飲まずに少しずつ飲む。

糖分の多いジュースや炭酸飲料は水分の吸収が悪くなります。また一度にたくさん飲むと消化器に負担をかけ、食欲の減退にもつながります。少量をこまめに飲むように心がけましょう。

冷やしすぎないようにする。



温度

茨城をたべよう！

毎月19日は食育の日

茨城県は野菜、肉、魚と、おいしい食の宝庫です。これは、全国に誇るべき魅力の一つです。地元でとれた食材を味わってみましょう。今月はピーマンについて紹介します。

茨城県はピーマンの出荷量が日本一の県です。特に、神栖市は太平洋と利根川に挟まれ、温暖な気候と砂丘地帯で水はけの良い土壌に恵まれたピーマンの大産地です。

βカロテンやビタミンCといった栄養素を多く含み、暑さで疲れた体の疲労回復効果も期待できます。

7月の給食にも、県内でとれたおいしいピーマンが使われているので、苦手な人も一口チャレンジしてみましょう。



お知らせ

食 材	産 地	食 材	産 地	食 材	産 地	食 材	産 地	食 材	産 地
きゅうり ズッキーニ セロリ 南瓜 チンゲン菜 冬瓜 小松菜 なす いら ピーマン ほうれん草	茨城	キャベツ	茨城・群馬	じゃがいも	高萩	鶏肉	鹿児島	いわし	国産
		にんじん	北海道	玉ねぎ			青森	きびなご	鹿児島 長崎
		もやし	茨城・栃木	えのき	長野	豚肉	茨城	さば	ノルウェー
		白菜	長野	大根	青森・北海道	鶏卵	茨城	いか	ペルー

＜6月分食材放射性物質検査結果＞

給食センターでは、給食食材の放射性物質検査および調理済み給食一食分の放射性物質検査を実施しています。検査の結果、放射性ヨウ素・放射性セシウムともに検出されませんでした。詳しくは、市のホームページをご覧ください。