

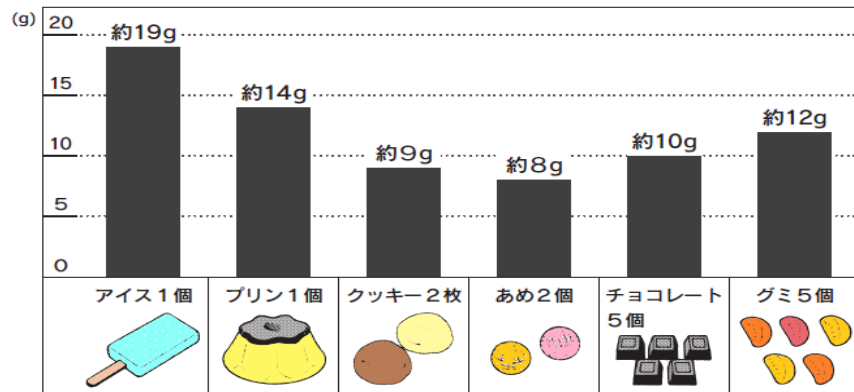
8月になりました。毎日暑い日が続いていますが、冷たい飲み物やアイスばかり食べていると、体がだるくなり、夏バテになりやすくなります。夏バテを予防するためにも、バランスの良い食事を心がけ、体力をつけていきましょう。



間食には、足りない栄養素を補う、気分転換をするといった役割があります。しかし、食べ過ぎの生活が続くと、肥満や生活習慣病になりやすくなってしまいます。この機会に自分の間食を見直してみよう。



◇甘い菓子のさとうの量はどのくらい？



さとうの取り過ぎは、肥満等になるほか、集中力の低下や疲れやすさの原因にもなります。取り過ぎには注意しましょう。



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。地元でとれた食品を味わっていただきましょう。今月は牛乳について紹介します。

茨城県の牛乳は、生乳生産量が全国第7位と、全国でも有数の生産量を誇ります。牛乳は栄養価が高く、骨粗しょう症予防や熱中症予防にもよいとされています。

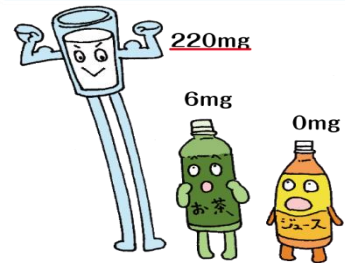
給食で毎日出る牛乳も茨城県産です。豊かな自然で育った乳牛から搾った牛乳です。おいしくいただきましょう。



カルシウム貯金、夏休みも続けてね!

小中学生は、骨にカルシウムをたくさん貯金できる大切な時期です。この時期にカルシウムを十分とって骨を丈夫にし、折れやすい骨にならないように気をつけましょう。

飲み物のカルシウム量を調べてみると...



同じ200mLでも、牛乳はたくさんカルシウムをとることができます。さらに牛乳のカルシウムは体に吸収されやすいという特徴もあります。

成長期は牛乳・乳製品をいつも身近に!



間食などでも、手軽に牛乳・乳製品をとれるよう、冷蔵庫に常備しておくといでしょう。

カルシウムの多い食べ物も活用しよう!



牛乳が苦手な人は、ヨーグルトやチーズなどの乳製品で、乳アレルギーのある人は、とうふや小魚、海そう、色の濃い野菜などでカルシウムを補いましょう。

お知らせ

《8月分給食使用予定食材産地》

食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地
じゃがいも	高萩 茨城 北海道	キャベツ	茨城・群馬	鶏卵	国産	さんま	北海道・青森
にんじん	高萩 北海道	もやし	茨城・栃木	豚肉	茨城	ます	北海道・ロシア
長ねぎ 小松菜 ほうれん草	茨城	にら	栃木	鶏肉	国産	ししゃも	アイスランド ノルウェー等

《7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。

間食4つのポイント

上手に間食をとりよう

- 量を決めて食べる
- 時間を決めて食べる
- 足りない栄養素をとろう
- 成分表示を見て選ぼう