

暑さに負けない食生活をしよう

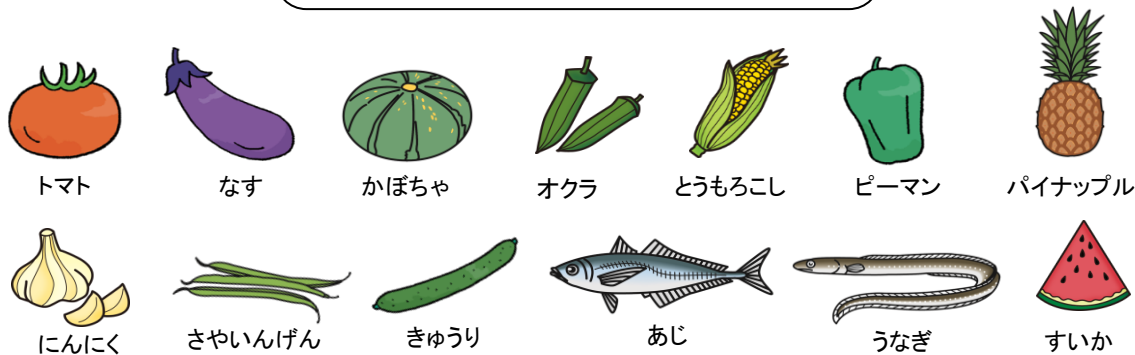
いよいよ夏本番です。暑さが厳しくなると食欲が落ちて、体調を崩しやすくなります。4つのポイントを参考に、今年の夏も元気に過ごしましょう。

ポイント① 旬の食べ物を食事にとり入れよう

旬の食べ物には、その季節を元気に過ごすための栄養がたっぷりつまっています。夏野菜など、旬の食材を食事にとり入れましょう。また、食べやすい麺料理だけでは、栄養がかたよります。主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べましょう。



夏が旬の食べ物



ポイント② 規則正しい生活をしよう

暑い時期に限りませんが、元気に1日を過ごすためには、「早寝・早起き・朝ごはん」の規則正しい生活を心がけましょう。食事をぬいたり、夜ふかしをしたりして、生活リズムが乱れると、体調不良の原因になります。



早寝

すいみんは、疲れをとったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て、十分なすいみんをとりましょう。



早起き

朝の光を浴びることで、体が目覚め、日中に活動しやすくなります。



朝ごはん

午前中、元気に活動するためのエネルギー源になります。また、朝ごはんでは水分や塩分をとることができ、熱中症の予防にもなります。

★献立表、にしわきっ子は、ホームページでもご覧になれます。
「西脇市 献立」、「西脇市 食育だより」で検索
右のQRコードからも給食センターのホームページにアクセスできます。



給食や給食センターに関するお問い合わせはこちらまで

TEL/FAX 0795-22-6041
TEL (栄養教諭あて) 0795-22-6333
メール n-kyushoku@city.nishiwaki.lg.jp

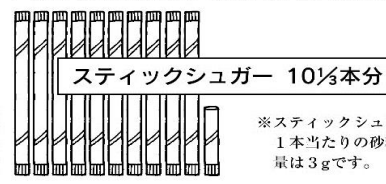
ポイント③ こまめな水分補給で熱中症を予防しよう

水分は、のどがかわく前に補給しましょう。普段は水や麦茶にして、運動をしたりして汗を多くかくときは、スポーツドリンクを上手に利用しましょう。普段の水分補給にスポーツドリンクを飲むと、砂糖のとり過ぎになるので気をつけましょう。

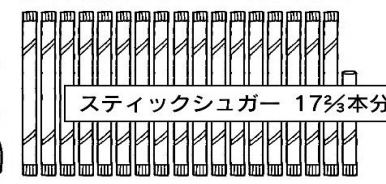


チェック! 飲み物の砂糖の量

スポーツドリンク500mL / 砂糖相当量約31g



ジュース(果実飲料)500mL / 砂糖相当量約53g



ポイント④ おやつのとにかたに気をつけよう

おやつは、食事で不足している栄養素(カルシウム・鉄など)を補給する役割があります。おやつの種類や量、食べる時間など、ルールを決めて食べるようにしましょう。また、おやつを食べる場合は、1日200kcalくらいまでにしましょう。



カロリーの目安



果汁100%ジュース 1/2本 (約100kcal)



みかん 1こ (約50kcal)



アイスクリーム 1/2こ (約170kcal)



ヨーグルト 1こ (約50kcal)



ポテトチップス 1/2袋 (約175kcal)

7月7日は「七夕」です!

七夕は、彦星と織姫が年に1度だけ、7月7日の夜に天の川を渡って会うことが許されたという中国の伝説が始まりとされています。給食では7日に、「星型のコロッケ」と「七夕汁」が登場します。七夕汁には天の川に見立てて、魚のすり身から作った「魚そうめん」が入っています。お楽しみに!



★長期欠食者の給食費の取り扱いについて★

連続5日以上欠食する場合は、あらかじめ欠食の届出があった分のみ給食費の還付対象となります。長期欠食する場合は、速やかに学校に連絡をお願いします。