

R7.7月

みなまたしがっこうきゅうしよく
水俣市学校給食センター
ぶんせき もとい ひらいし
文責 本井・平石

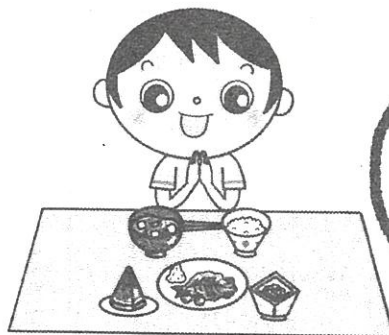
あつ 暑さに負けない食事をしよう



いよいよ夏本番です。夏バテ予防、そして熱中症予防のためにも、
3つの食事のとり方を心がけて体のコンディションを整え、夏を元気に乗り切るためのパワーをつけましょう。

なつ こころ 夏に心がけたい食事のとり方

① 1日3食、しっかり食べよう!



みず おぎちゃ
水や麦茶でこまめに水分補給を!

② 冷たいものの食べ過ぎや飲み過ぎに注意しよう!

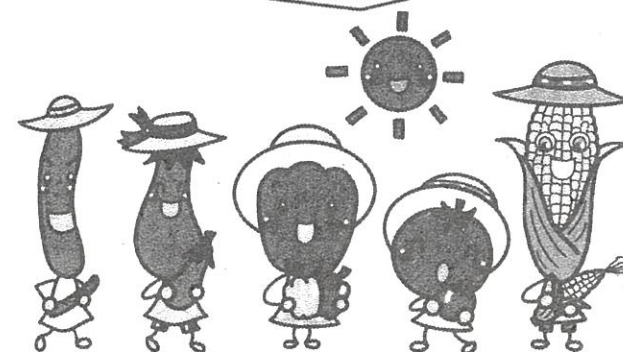


食事は1日のエネルギーのもとです。食事の回数が減ると栄養が不足しがちになり、夏バテしやすくなってしまう。特に朝食は毎日しっかり食べるようにしましょう。

冷たいものをとり過ぎると、胃や腸の働きを悪くしてしまうことがあります。またジュースには糖分が多く含まれるものが多く、飲みすぎると余計にのどが渇いたり、食欲をなくしたりすることもあります。

③ 旬の夏野菜をたくさん食べよう!

みずみずしい夏野菜が旬を迎えています。太陽の光をたっぷり浴びて育つ夏の野菜には、体の抵抗力を高める「ビタミンA」や暑さのストレスに体が負けないようにする「ビタミンC」を豊富に含むものが多く、水分もたっぷりです。



水分には体の熱を下げる役割もあるんだよ!

おじ 給食お兄ちゃん

給食センター紹介!!



蒸し暑い日が続きますが、みなさん給食たくさん食べていますか?
今回は、お米を炊く「炊飯室」を紹介したいと思います。

いきなりですが問題です! 給食センターでは何キロのお米を使用しているのでしょうか?.....正解は130キロです。5キロ入りの米袋26袋ですよ。しかもみなまたあきたちいきしゅうかくこめしゅう水俣・芦北地域から収穫されたお米を使用しています。だから給食のご飯はあま甘みがあって、とっってもおいしいんです!!

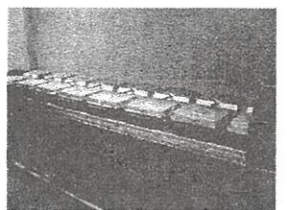
写真①・②・③は炊飯室での作業風景です。炊飯釜を21台使用してお米を炊きます。約40分程でおいしいご飯が炊きあがります。ちなみに炊飯釜1台で約70人分のご飯の量になります。簡単そうに見える炊飯作業ですが、その日の温度・天候で、水の分量や火の強さを調整しています。調理員さんのプロの技もあるんですよ。通常では水曜日が白米、月と木曜日が麦ごはんになりますが、16日(水)は久木野地区で収穫された「もち麦」を使用したもち麦ごはんがあります。

愛情のこもったご飯を楽しみにしとっきなせよ!それでは、また次回!

写真①



写真②



写真③

