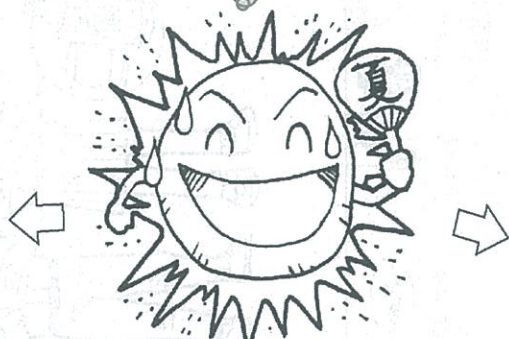




R4.7月
水俣市学校給食センター
文責 山崎・高木

なつ ふせ しょくせいかつ おく 夏バテを防ぐ食生活を送ろう!

なつ 夏バテってなんだろう??



あつ 暑いからといって、冷たいジュースやアイスばかり食べることはありませんか?
あつ 暑くてもしっかり食事をとらないと、栄養がたより体調がくずれてしまいます。これが「夏バテ」です。



なつ 夏バテになると、いつも からだがかたくなる、病気にかかりやすくなります。

1 つめ 冷たいものの飲みすぎ や食べすぎに注意



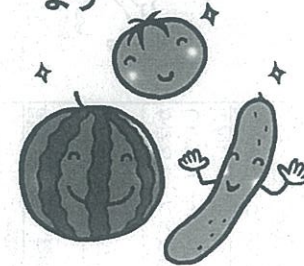
つめ 冷たいアイスやジュースばかり飲んでいると、おなかがかたくなり、胃腸の調子がおかしくなります。また冷やし中華やそうめんだけでは栄養がたよってしまいます。

2 あさ 朝ごはんをしっかり 食べよう



あさ 1日3回の食事は生活のリズムを整えるのに大事なはたらきをします。とくに朝ごはんは1日を元気に始めるための大切な食事です。ご飯やみそ汁は夏の水分補給に役立ちます。

3 なつ やさい 夏野菜をたくさん 食べよう



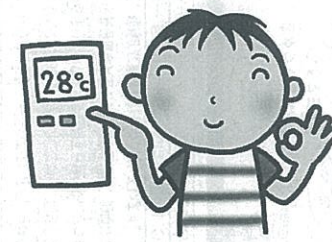
なつ 太陽をたっぷり浴びた夏の野菜やくだものにはビタミン類、ミネラル(無機質)、そして水分がたっぷりです。食事だけでなく、すいかや生きゅうりはおやつにもいいですよ。

4 ぎゅうにゅう わす 牛乳も忘れずに飲もう



なつ 夏休みに入ると飲まなくなる人もいます。成長期の吸収率のよいカルシウム源として、夏のスタミナ補給として、おやつや食事のとき飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚などで補いましょう。

5 れいぼう き 冷房に気をつけよう



あつ 暑いから冷房の効いた部屋に長時間いると体調を崩してしまいます。涼しい朝などを利用して、外に出て体を動かし、汗をかきましょう。寝るときは、タイマーなどを利用するとよいでしょう。

6 よ 夜ふかしをしない



あつ 楽しい行事の多い夏はついつい寝るのが遅くなりがちです。でも睡眠不足は夏の健康の大敵。早起きを心がけると夜は早く寝付けます。「夜ふかしよりは早起き」をモットーに生活しましょう。

おじ 給食おじさんの 給食センター紹介!!



7月になり、いっそう暑い日が続きますが、みなさん給食をたくさん食べていますか? いきなりですが質問です!! 給食センターの料理員さんは、午後から何の作業をしているのでしょうか? ...そうです。みなさんが使用した食器・食缶・はしなどの洗浄作業をしているんです! 洗浄室は様々な機械を使用しますが、今回は食器洗浄機を使った作業の様子を紹介したいと思います。初めに食器を70°Cのお湯に1分ほど漬けておき、汚れを落ちやすくします。(写真①) 次に食器を取り出し、ワゴン車くらいある超大型食器洗浄機で食器を洗浄します。(写真②・③) 食器洗浄機できれいになった食器は、各学校・クラスに分けられ、最後は熱風で消毒します。(写真④) 最後にお願ひがあります。食器をきれいに、大切に使用してください。食器にご飯粒一粒残さず食べてくれたら・・・おじさんはうれしいな。 それでは、また次回!

