



がつ
R5.7月
みなまたし がつこうきゅうしよく
水俣市学校給食 センター
ぶんせき たかぎ やまさき
文責 高木・山崎

いよいよ夏休みです。気温が高く、蒸し暑い日が続くと体の機能も低下し、食欲も衰えがちになります。規則正しい生活と1日3回、栄養バランスのとれた食事をするに気を配り、元気に楽しい夏休みを迎えましょう。

夏の食事のポイント 8カ条

夏を元気に過ごすための、食事面からの8つのポイントです



な 生ものや肉の生焼けに注意。中までしっかり火を通してから食べよう。



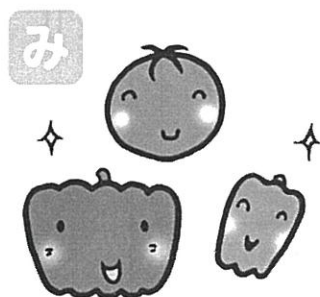
つ 冷たいものはほどほどに食べよう。とりすぎはおなかをこわします。



や おやつばかり食べないでね。時間と量を決めてから食べましょう。



す 酔の物や梅干しは気分をさっぱりさせ、体をリフレッシュしてくれます。



み 栄養のはたらきの緑のグループの食べ物（とくに野菜）をたっぷりとりましょう。



の 飲み物は水か麦茶でこまめに水分補給。できれば牛乳も1日1回は飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚で。



し 食事では好き嫌いをせず、よくかんで。栄養のバランスも考えて、おいしくいただきます。



じ 時間を決めて1日3食。規則正しい食事の時間がよい生活リズムをつくれます。

JA熊本果実連より「ジューシー」

を無償提供していただきました！

給食ではおなじみの『ジューシー』。成長期の子もたちに、全国有数のみかんの産地である熊本のみかんを、おいしさも栄養もそのままの飲んでもらいたいと試行錯誤して開発されました。JA熊本果実連が熊本・鹿児島の子供たちの学校給食に提供してから50周年を迎え、それを記念して、熊本県内の全学校に無償提供していただきました。水俣市では、7月4日(火)の給食に登場します。味わって飲みましょう。参照:JA熊本果実連HP



熱中症予防のための水分補給

暑さや運動などで大量の汗をかくと、体内の水分量が減少して脱水を起こします。この脱水がすすむと熱中症になります。汗には、ナトリウムやカリウムなどが含まれているので、大量の汗をかく時は、こまめにスポーツドリンクを飲んで、熱中症を予防しましょう。

おじ給食おじちゃんのご紹介!!

毎日暑い日が続いていますが、みなさん給食をしっかり食べていますか？今回は「野菜受け入れ室」・「野菜下処理室」を紹介したいと思います。

「野菜受け入れ室」は、八百屋さん・地場産農家さんから納品された野菜を、仕分ける場所です。この日は人参40キロ・玉ねぎ100キロ・キャベツ56キロ・ねぎ8キロ・アスパラガス12キロを使用しました。約1900人分の野菜です。すごい量です。写真①

写真②・③は「野菜下処理室」での作業風景です。皮むき作業では、調理員さん達は3倍速の速さで人参・玉ねぎの皮をむいていきます。その後、シンクの中で3回ずつ野菜を洗っていきます。プロの技です!!

今月28日(金)は4年ぶりに「給食センターまつり」が開催されます。給食施設内に入れるのはこの日だけ!おじちゃんや友達「くまモン」も遊びに来ますよ。クイズラリー・豆つかみ大会もあります。みなさんぜひ遊びに来てね!

それでは、また次回!