

R8.7月
みなまじがっこうきょうしつ
水俣市学校給食センター
文責 本井・児嶋

夏ばて注意!



ゴックントラブル注意報!?

のどが乾いたとき何を飲みますか?

暑いときにはのどが乾いて、飲み物を飲む機会が増えます。みなさんはどのようなことに注意していますか? 「おいしいから」「冷たくて口当たりもいいから」とよく考えずにゴクゴク飲んでみると、ちょっと心配になってしまうことがたくさんあります。水分補給はどうしたらよいのか考えてみましょう。

甘い飲み物、こんなところにご用心!

回当たりがよくて
たくさん飲めるけど...



冷たくすると甘さを感じにくくなるので、ジュースの糖分はとて多いのです。飲み過ぎは太り過ぎの原因になります。

大事な食事が
食べられなくなる!



ジュースの糖分はすぐに体に吸収されてしまいます。おなか为空かすに大事な食事をしっかりとれなくなりやすく、栄養に偏りが生じます。

夏ばての原因にも
なってしまいます!



こうして体の血液中の糖分が急に上下することをくり返していると、疲れやすくなり、夏ばてや不調の原因にもなります。

かんがえよう! のもの飲み方

スポーツドリンクは
上手に活用!



もともと激しい運動をした後などに汗で失われた水分やミネラルを速やかに補給する飲み物がスポーツドリンクです。糖分や塩分も多く、普段の生活での水分補給に飲む習慣をつけないように心がけましょう。

カフェイン注意!
エナジードリンク



カフェインが多く、その働きでちょっと元気になったような気がするだけのこと。飲みすぎはかえって不眠や疲労感、体の不調などを引き起こします。糖分も多く、決して好ましい飲み物とはいえません。

飲み方や飲むものも
よく考えながら



ペットボトルから直接飲むと、ジュースでは糖分のとりすぎに。コップで量を決めてから飲みましょう。普段は麦茶や水がベスト。レモンで香りをつけるのもいいですね。牛乳は食事全体の栄養のバランスを整えます。

おじ
給食お兄ちゃん

ぎやうしょく
給食センター紹介!!



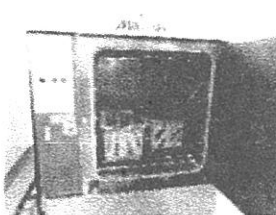
7月になり、ますます暑い日が続きますが、みなさんたくさん給食食べてますか? 今回は「おいしいサラダ(和え物)ができるまで」ということで、サラダ作りの工程を紹介します。給食センターでは、衛生上和え物で使用する野菜はこの大きな釜でボイルします。※写真①次に、ボイルした野菜は、「真空冷却機」という機械の中に入れます。するとどうでしょう! 10分ほどで90度近くあった野菜の温度が10度にまで下がります。※写真②最後は「サラダ・和え物室」というサラダ専用の部屋で調味料を入れ、愛情をこめたら出来上がりです。※写真③



写真①



写真②



写真③

今月31日(金)は「給食センターまつり」が2年ぶりに開催されます。

調理室内を見学できるのはこの日だけ! おじちゃんの友達「エコバラちゃん」も遊びに来ます。みなさんに会えるのを楽しみにしています。それでは、また次回!

