



食育だより 7月号

令和5年7月20日

佐世保世知原給食センター

文責 栄養教諭 末永由紀子

いよいよ夏休みです。こまめに水分補給をしたり、栄養バランスがとれた食事をとったりして、熱中症や夏ばてを予防しましょう。

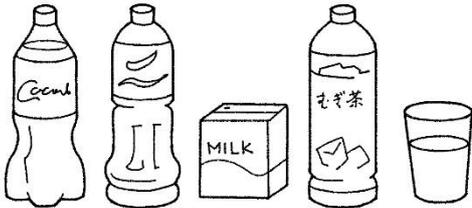


のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう!

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

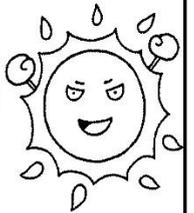
水分補給は何を飲む?

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



熱中症とは

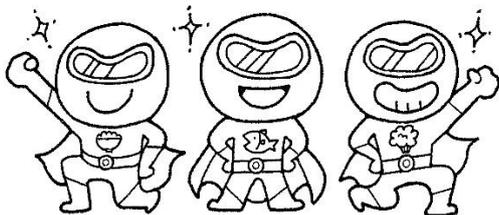
気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることで、放置すると死に至ることもあります。



熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。



しっかりと食べて



夏ばて予防!

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が、多くなっていませんか? 暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。

めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。

給食センターの調理スタッフが変わります。

8月から給食センターの調理スタッフが民間委託となり、今のメンバーと変わります。

学校の中に調理場があるわけではないので、子どもたちと接する機会はなかなかありませんでしたが、「世知原の子どもは、わが子も一緒」を合言葉にして頑張りました。

子どもたちの五感を育てるために野菜の切り方を工夫したり、かつお節を炒め物に使う時も、一度乾煎りをしてほぐして入れたり、小学1年生が入学したばかりの時は、小さい口にあわせて野菜を切ったりと、ひと手間を惜しまないメンバーでした。

来月からそれぞれ違う給食室にうつりますが、新天地での活躍を祈ります。今までありがとうございました。