

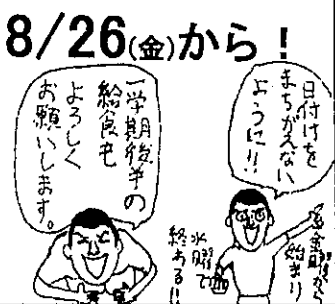
1学期後半開始は 8/26(金)から! 給食開始も 8/26(金)から!

26(金)1学期後半戦開始! 心と体を整える沖縄料理給食. 献立表: ゴマ菓子, ケーブイリチー, かりんごはん, イナムドウチ.

29(月)『夏休み』を引きずらずに! 淡々と頑張っていくのだ! 給食. 献立表: フルーツ, ナタデココ, 五目汁なし担々麺, きゅうりのあますあえ.

30(火)『夏休み』をふり返らずに! 気合入れていくじゃが! 給食. 献立表: オレンジ, キャベツのしそあえ, むぎごぼん, お魚ふりかけ, 牛肉じゃが.

31(水)『野菜の日(831)』!? 野菜を食べなきゃ! 給食. 献立表: ミルク, きゅうりコーン, ムース, サラダ, 夏野菜のキーマカレー(むぎごぼん).



充実した夏休みにするために!

夏休みは、ハメを外しちゃうほどの楽しさと、厳しすぎる暑さから、生活習慣が乱れて体調を崩しやすい期間といえます。そんなことにならないためにも大切なのは、やっぱり毎日の食事です。充実した毎日をすごし、楽しい思い出いっぱい、元気いっぱい、夏休み明けを迎えることができるように、毎日の『食』を大切にしていきましょう。



な...何でも食べて 夏バテしらず. 気をつけて!!

つ...冷たいものは ほどほどに. 大のニガテ.

や...野菜をしっかりと 食べましょう. 夏野菜が.

す...水分補給に 気を付けて. 糖分のとりすぎ.

み...みんなで食卓を 囲みましょう. 食卓の囲い.

『清涼飲料水』の飲み方に気を付けて!!

この時期は熱中症予防もかねて、塩分をふくんだスポーツドリンクなど『清涼飲料水』を飲む機会が増えるかと思えます。気を付けてほしいのは、これら飲料には、味以上に大量の糖分(砂糖)が入っているということです。これらを一度に大量に飲むと、血液中の糖分が急激に増えて(血糖値上昇)、その糖分を薄めるために『またのどが渇く』ということになります。そして『また飲んでしまう』『のどが渇く』を繰り返すことで砂糖のとりすぎとなり、様々な異常を引き起こすことになるのです。これは『ペットボトル症候群』よばれ、『糖尿病』などの重篤な病気につながるものです。

清涼飲料水の飲み方. 普段の水分補給には『水』や『お茶』を飲むようにして、外遊びや部活動の時も、清涼飲料水はがぶ飲みせず、適度な量を飲むようにしましょう。

清涼飲料水ペットボトル1本(500ml)に入っている砂糖の量. Table with 4 categories: Sports drinks (24-36g), Lemon tea (20-30g), Cola (60-70g), Fruit juice (40-50g). Includes a bar chart showing symptoms of excess sugar intake.

『牛乳』で暑さに負けない体作りを!!

『暑さに負けない体作り』のカギとなるのは『体内の血液量を増やすこと』です。血液の量が増えることで、体中に熱を拡散して冷ます働きや、血液から汗を作って体温を下げる働きが活発になり、『暑さに負けにくくなる』のです。ではどうすれば『体内の血液量を増やすこと』ができるのか...それが『少しきつい運動』+『牛乳』なのです。『少しきつい運動』をすると、血液が全身にいきわたり、汗もでできます。そうすると体は『もっと血液を作らなきゃ』という風に働きます。そこで出来るだけ早いタイミングで『牛乳』を飲むことで、血液の生産が活発になるのです。『少しきつい運動』を一日に30分以上、その直後にコップ一杯の牛乳を飲む、これを1週間に4日以上続けると、少しずつ血液量が増えていきます。

●給食に使われている食材は、裏面の『詳細献立表』に記載しています。