

給食だより

えがおのじかん



平成 28 年度夏休み号

丹波山村学校給食センター

栄養教諭：小池ゆき



いよいよ待ちに待った夏休みが始まりますね♪みなさんは、どんなふうにご過ごす

予定でしょうか。楽しい夏休み、健康に注意して、有意義に過ごしてくださいね。



夏の飲み物、君は何を飲む？

暑い夏、あなたはのどが渇いたときに何を飲みますか？牛乳？麦茶？

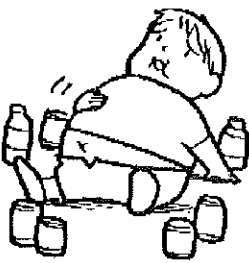



清涼飲料？夏は汗をたくさんかくので、より多くの水分をとる必要があります。

かといって、糖分が多く含まれた清涼飲料をたくさん飲めばよいの

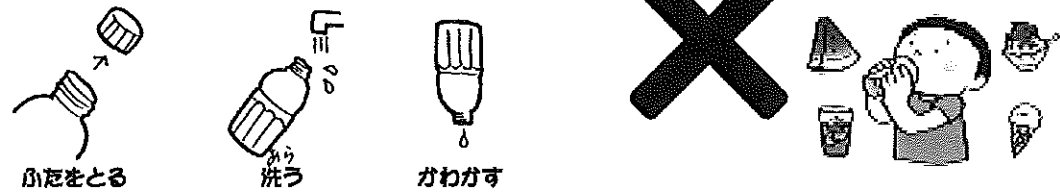
でしょうか？清涼飲料ばかりをたくさん飲むのはよくありません。夏の飲み

物の飲み方について考えてみましょう。

清涼飲料水とは

<p>くちの口当たりがよく飲みやすい</p> <p>↓</p> <p>ひまんけん 肥満の原因になる</p> 	<p>みずとに溶けた糖分は吸収されやすいため血糖値が上昇する</p> <p>↓</p> <p>いんじき 食慾がなくなる</p> 	<p>けつとうちが上昇すると、下げようとインスリン（ホルモン）がたくさん出て低血糖になりやすい</p> <p>↓</p> <p>つかい 疲れやすくなる</p> 	<p>しょくじが不規則になり、栄養障害のもとになる</p> <p>↓</p> <p>なつ 夏バテの原因になる</p> 
---	---	---	--

.....ペットボトルの捨て方.....

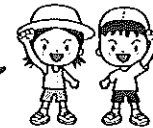


<p>夏の飲み物の飲み方の7つのポイント！</p>	<p>×</p> <p>清涼飲料を水の代わりにしない。</p>	<p>清涼飲料は冷蔵庫に常備しない。</p>	<p>食事の前には清涼飲料を飲まない。</p>
<p>おやつときは、麦茶や牛乳を飲む。</p>	<p>外出するときは、お茶を持っていく。</p>	<p>暑さを感じにくくなるので、清涼飲料は冷やしすぎない。</p>	<p>清涼飲料を飲むときはコップなどにつぎ分ける。</p>

夏休みを元気にすごそう



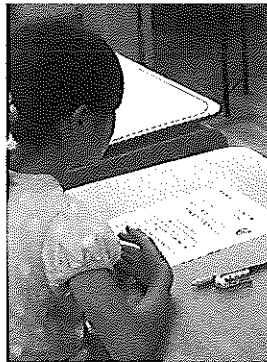
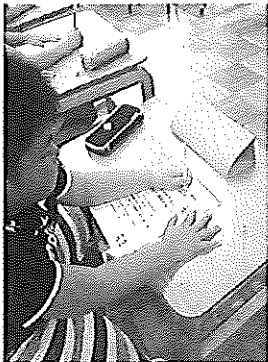
夏ばてをせずに暑い夏を乗り切りましょう



丹波山小菅地区教育協議会・保健研究会で、「いっしょに作ろう朝ごはん」レシピを作成しました。ぜひ、夏休み中に家族でつくってみてくださいね。

バイキング給食事前学習(小学校)

7月8日(金)・13日(水)の朝学習の時間に、サマーバイキング給食の事前学習を行いました。今回のバイキング給食のテーマは、『地産地消～食べ物に感謝しよう～』です。昨年度学習した『旬』についての振り返りを行った後、『(学校農園で育てている野菜から)この花はどの野菜の花なのか』と『地産地消の意味等』について学びました。



< 2～4年生の様子 >

< 5・6年生の様子 >

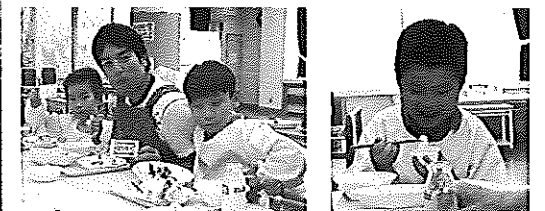
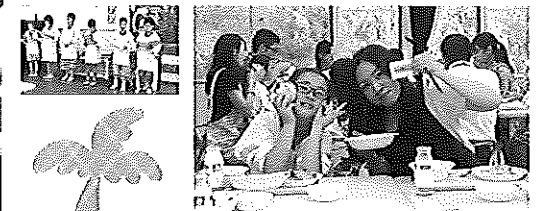
みんな『旬』について、学んだことをしっかりと覚えていて、初めて学習するお友達にも教えてあげることができました。また、高学年は『地産地消の意味等』を社会科の授業で勉強したこともあって、大きくうなずきながら話を聞いていました。学習後には、「地産地消を初めて知ることができました。なので、これから地産地消を意識して食べ物を食べていきたいと思います。」 「これからの給食では苦手なものも、一つでも感謝して食べたいと思いました。」など、様々な感想がでました。

サマーバイキング給食



— MENU —

- ・焼肉産嵐ごはん、中華蒸しパン
- ・牛乳
- ・夏野菜の酸辣湯
- ・えびポテマヨ
- ・豚の角煮
- ・海藻サラダ
- ・パイナップル
- ・蟹見大福



サマーバイキング

M E N U

- 焼肉産嵐ごはん
- 中華蒸しパン
- 牛乳
- 夏野菜の酸辣湯
- えびポテマヨ
- 豚の角煮
- 海藻サラダ
- パイナップル
- 蟹見大福

【地産地消】について
 地産地消とは、地元産の食材や加工品を地元で消費することです。これにより、地域の経済が活性化し、環境にも優しいです。また、新鮮な食材が食べられるというメリットもあります。

