



7月の給食目標

暑さに負けないからだをつくろう



食事で夏バテ予防を!!

夏は、暑さで食欲が落ちたり、寝苦しくて睡眠不足になったりします。夏バテは、ビタミンやミネラルが汗とともに流れ出てしまうことに加え、冷房の効いた室内と外の気温の差などによって自律神経が乱れることで起こります。今月は、夏の食事についての特集です。

夏バテを防ぐ食事のポイント

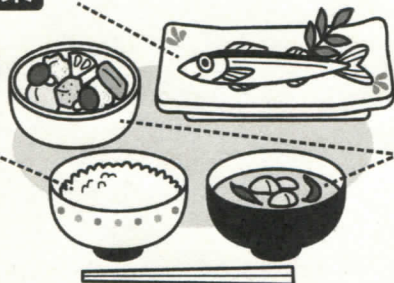
食べ過ぎや、冷たい物のとり過ぎは胃腸に負担がかかります。

「主食・主菜・副菜」をバランス良く食べることが基本です。

主菜 肉、魚、卵、大豆製品を中心としたおかず

主食

ごはん、パン、めん類など



副菜

野菜、きのこ、海藻類を中心としたおかずや汁物

ビタミンB1をとる 多く含む食品の例



旬の夏野菜をとる



★食欲がないときは…梅干し、レモン、お酢などの酸味成分“クエン酸”や、ニンニク、ニラ、ネギなどの香り成分“アリシン”には食欲増進や疲労回復効果があります。カレー粉やトウガラシなどのスパイスも味覚を刺激し、食欲をアップしてくれます。

☆☆☆給食試食会が行われました☆☆☆

5月25日、給食試食会（PTA文化厚生部主催）が行われました。その際いただきましたアンケートの結果を一部紹介します。保護者の皆様からの貴重な御意見は今後の給食運営に役立ててまいります。お忙しい中、役員の皆様をはじめ御参加御協力ありがとうございました。

当日の献立：アスパラのクリームスパゲティ 糸寒天サラダ せん茶蒸しパン 牛乳

◇◆アンケート結果（31人）◆◇

★味付け（ご家庭と比べて） 濃い3% 同じくらい75% 薄い22%

☆学校給食に望むこと 栄養バランス87% 季節感食文化伝承・味付け35% 衛生面・楽しい食事で心豊かに23% 偏食矯正13% 安全な食材10% 安価な給食6% 食事のしつけ3%

★盛り付けや満足度について

・蒸しパンはとても香りよくおいしかったです。最初は足りるかなと思いましたが、けっこうお腹いっぱいになりました。・とてもおいしくて満足しました。子どもが給食のサラダが好きと言っていたので、今日食べてみて子供が好きな味がわかり、家でも作りたいたいと思いました。

☆その他の御意見・要望等

・自分の家庭の食生活を見直すとてもよい機会になります。ありがとうございました。
・1年生のせいか食べる時間が少ないと言っているので準備など早くできるように指導していただけたらと思います。→1年生の準備は、週明けの月曜日は給食当番が代わるため遅れがちですが、少しずつ早くなってきました。今後も食事の時間を確保できるよう支援していきたいと思っています。