

食育だより7月

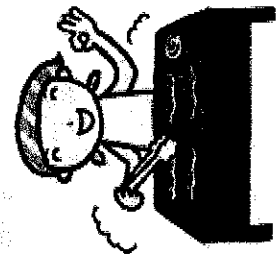
～フイリソシンカ～

北谷町立学校給食センター
〒904-0103
北谷町字桑江566番地1
TEL 936-3269
FAX 936-6896
学校栄養職員 山口 理栄
学校栄養職員 新川 菜々子

いよいよ夏休みが近づいてきました。気温が高く、蒸し暑い日が続くと体の機能も低下し、食欲も減退ぎみになります。規則正しい生活と、1日3回の栄養バランスのとれた食事をすることに気を配り、夜更かしせずによく寝てしっかり1日の疲れを取り、楽しい夏休みを迎えましょう。

夏の食事のポイント8カ条

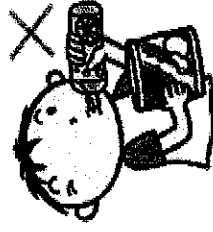
夏を元気に過ごすための、食事面からの8つのポイントです



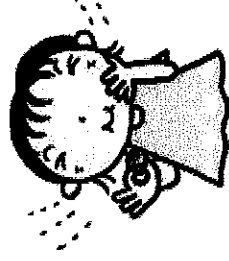
生ものや肉の生焼けに注意。中までしっかりと火を通してから食べよう。



冷たいものはほどほどに食べよう。とりすぎはおなかがこわします。



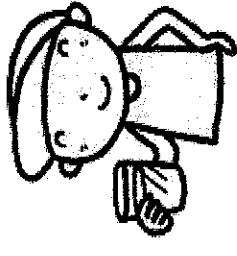
おやつばかり食べないでね。時間と量を決めてから食べましょう。



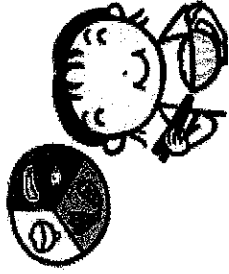
酔の物や梅干しは気分をさっぱりさせ、体をリフレッシュしてください。



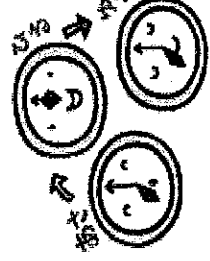
栄養のはたらきの緑のグループの食べ物（とくに野菜）をたっぷりとりましょう。



飲み物は氷か麦茶でこまめに水分補給。できれば牛乳も1日1回は飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小豆で。



夏場では好き嫌いをせず、よくかんで。栄養のバランスも考えて、おいしくいただきます。



時間を決めて1日3食、規則正しい食事の時間がよい生活リズムをつくりましょう。

☆給食目標☆

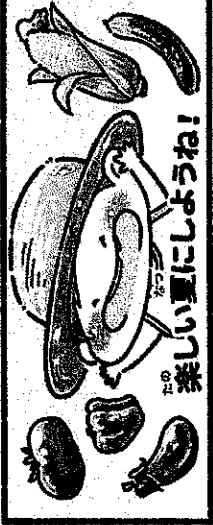
楽しく食事をしよう

☆栄養目標☆

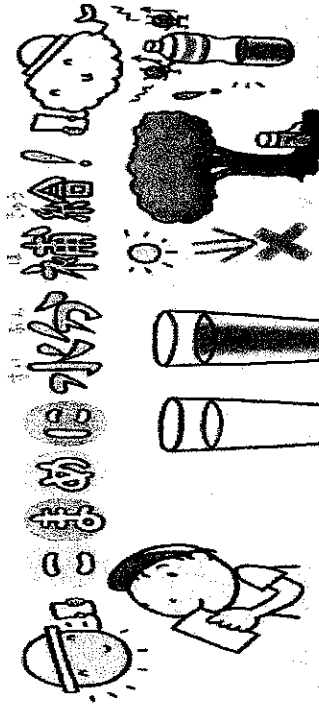
熱さに負けない

食事をしよう

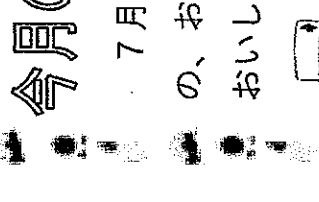
夏野菜レンジャー参上



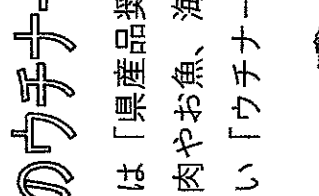
夏野菜をたくさん食べて暑さに負けず元気にしましょう！



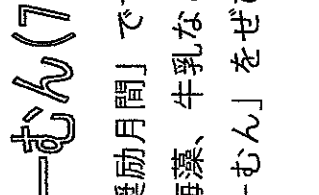
のどがかわくまにコップでこまめに飲むのは、水分補給の大切なポイントです。



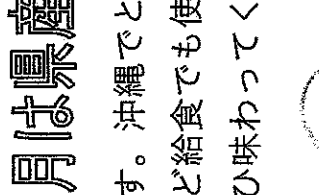
暑い日は、水分補給の大切なポイントです。



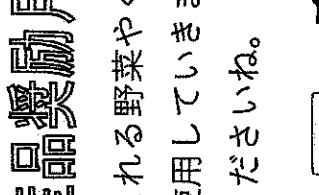
暑い日は、水分補給の大切なポイントです。



暑い日は、水分補給の大切なポイントです。



暑い日は、水分補給の大切なポイントです。



暑い日は、水分補給の大切なポイントです。

今月のウチナーむん(7月は県産品奨励月間)

7月は「県産品奨励月間」です。沖縄でとれる野菜やくだもの、お肉やお魚、海藻、牛乳など給食でも使用していきます。おいしい「ウチナーむん」をぜひ味わってくださいね。



牛乳



ゴーヤー



モーワイ (赤うり)



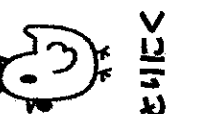
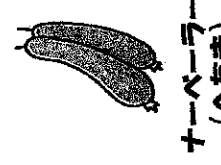
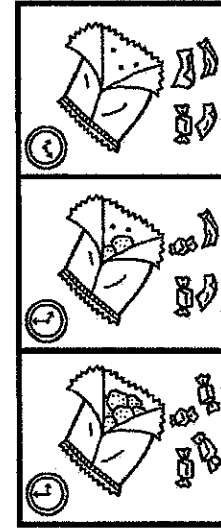
シスイ (とうがん)



もずく



ぶたにく



だらだら食べはやめよう！

