



給食だより

令和2年6月30日

陸別町給食センター

夏の食生活について

夏本番を迎えました。暑いからといって、冷たいジュースやアイスクリームばかり食べていませんか。暑くても食事をしっかりとらなければ、栄養が偏ってしまい体調をくずしてしまいます。また、夏バテになると食欲がなくなったり、疲れやすくなってしまいます。これからの季節、夏バテしないために、規則正しい生活をして、栄養バランスのとれた食事に気をつけて、暑い夏を元気に過ごしましょう。

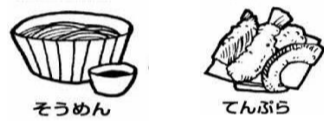
夏バテを防ぐために気をつけよう

しっかり食べよう！ 朝ごはん



朝食は1日の活動の源になります。パンと飲み物、ご飯にふりかけだけでは、チーズや卵、夏野菜などを加えると良いです。1日3食バランスよく食べましょう。

卵・肉・魚などのたんぱく質をしっかりとろう！



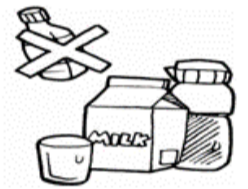
たんぱく質は体をつくる大切な栄養素です。主食がそうめんや、そばの時には、たんぱく質が不足しがちです。卵、肉、魚、大豆製品など、1品付け加えるようにしましょう。

色の濃い野菜を食べよう！



ビタミンが不足すると、食欲が低下し、体が疲れやすくなります。緑黄色野菜はビタミンAが豊富に含まれているため、免疫力を高めてくれます。

喉が渴いたら麦茶や牛乳を飲もう！



ジュースや、スポーツドリンクには、たくさんの砂糖が入っているため、飲みすぎると余計に喉が渇いてしまいます。また、冷たい飲み物は、飲みすぎると胃が冷えて食欲が低下してしまいます。

GOOD ポイント

夏の食生活

NG ポイント

- こまめな水分補給
- 旬の食材や、果物を食事に取り入れる
- 朝、昼、夕、1日の食事をバランスよく食べる
- 牛乳を飲んで水分と一緒にカルシウムをとる

- 冷たい食べ物のとり過ぎ
- 朝ごはん抜き
- 偏った食事
- ジュースやスポーツドリンクの飲みすぎ



献立のお知らせ

9日：しょうゆラーメン

給食で人気のラーメン。陸別町給食センターでは、スープのだしを鶏骨、豚骨、煮干し、昆布を使い、時間をかけてだしをとっています。「だし」には、成長期に欠かせないミネラルが含まれています。だしの味を感じてみてください。

10日：キーマカレー

果物ティーパンチ

キーマカレーには、夏野菜のトマト、ピーマン等が入っています。夏野菜は水分が多く、気温が高くなるこの時期には、水分をとるためにも積極的に取りたい食材です。果物ティーパンチは、紅茶の中に数種類の果物を入れて食べる(飲む)デザートです。お楽しみに♪

15日：ホットドッグ

陸別町の「みどりの園」のウィナーを使います。ウィナーを茹でて、手作りソースをかけて提供します。コッペパンに挟んで豪快にいただきます。食べる前には、きれい手洗いをしましょう。