

7月給食だより

令和6年度
倉敷市立真備学校給食
共同調理場

もうすぐ待ちに待った夏休みです。休みが続くと、夜更かしをしたり、寝坊して朝ごはんを食べられなかったり、生活リズムが崩れやすくなります。学校があるときと同じように、早寝早起きを心がけて、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとることが大切です。

夏はこまめに 水分を摂ろう！！

暑い日が増えてきて、もうすぐ夏本番です。暑さに負けずに元気に過ごすためには、水分補給をしっかりと、毎日の食事をきちんと食べることが大切です。
この時期、汗をたくさんかいて、体の水分が必要以上に減り、脱水や熱中症になってしまいます。



実習生が、作成してくれました！

水分補給は、のどが渴く前に！

のどが渴いた時には、すでに脱水が始まっています。のどが渴く前に、こまめな水分補給が大切です。また、激しいスポーツなどで、たくさんの汗をかく時には、塩分なども補給します。

★「早めに、こまめに」がポイントです！

熱中症を防ぐために、上手に水分補給を！

熱中症は、高温多湿の環境やスポーツ活動などにより、体の水分や塩分が失われて、体温調節機能がうまく働かなくなることで起こります。予防するには、こまめな水分補給に加え、バランスのよい食事を規則正しく取り、十分な睡眠や休養を取ること重要です。屋外や屋内に限らず、高温多湿の場所にいる時は、涼しい場所に移り、こまめに休憩して、水分を補給し、気分の悪い時は、すぐに周りの人に知らせましょう。



とすぎ注意！甘い飲み物

水分を補給するときは、飲み物の内容に気をつけましょう。暑いからといって、ジュースやスポーツドリンクを飲みすぎると、糖分の取り過ぎやむし歯の原因になってしまいます。
ふだんの水分補給は、水や麦茶がおすすめです。



栄養実習生がきました

6月17日～21日まで、作陽大学食文化学部 栄養学科の3人が、給食管理実習で、真備調理場にきました。午前中は、給食室で、給食を作る作業をし、給食時には、箭田小学校の2・3・5年生のクラスに入り、児童と一緒に給食を食べたり、栄養指導をしたりしました。



野菜を食べると、おなかの調子よくなります。



成長期の今の時期に、牛乳などのカルシウムが多い食品をしっかり食べて、骨を丈夫にしよう！



トマトの色



トマトの真っ赤な色から栄養をもらって
元気に過ごしましょう。



元気に過ごすパワーが長く続くように、給食に出てくるごはんの量を、しっかり食べましょう。



実習で経験したことをこれからの生活に活かし、栄養教諭を目指して、頑張ってください。