

きゅうしよくだよい

豊見城市立学校給食センター (☎850-4585) 平成30年7月

朝・昼・夕の食事をきちんととろう!

いよいよ夏休みが始まります。いろいろ楽しい計画もあることでしょう。でも、せっかくの機会に体調を崩しては台無しですね。夏休みを元気に過ごすためには、朝・昼・夕の食事をきちんととることが大切です。3回の食事を規則正しくとることで、生活のリズムも整ってきます。健康面に注意して、楽しく有意義な夏休みにしましょう。



夏バテしない食生活!

暑さが厳しくなってくると、「夏バテ」という言葉を耳にします。「夏バテ」は、夏の暑さに体力がついていけずに食欲がなくなったり、元気がなくなったり、ひどいときには、病気になってしまうことを言います。

◎冷たいものを取り過ぎないようにしましょう!

これらの時期は、ジュースやアイスなど冷たい食べ物や飲み物についつい手が出てしまいがち。でも、これらを取り過ぎると、胃腸をこわしたり、食欲がなくなってしまうことがあります。特に、寝る前には控えるようにしましょう。



◎たんぱく質を必ずとりましょう!

暑いときによく食べるのは、そうめんや冷や麦などの冷麺ですが、これだけでは栄養不足です。肉・魚・卵・豆腐などのたんぱく質を必ず一緒にとりましょう。



◎香辛料を上手に使って食欲増進

食欲のないときは、とうがらし・こしょう・からし・カレーなどの香辛料を料理にちょっと加えると、胃を刺激して食欲がでます。ただし、使い過ぎは禁物。暑いときにカレーうどんなどをフーフー言いながら食べて汗をかくと、からだの中の熱が外に出るので、涼しくなる効果もあります。

夏こそ、色鮮やかな野菜を!

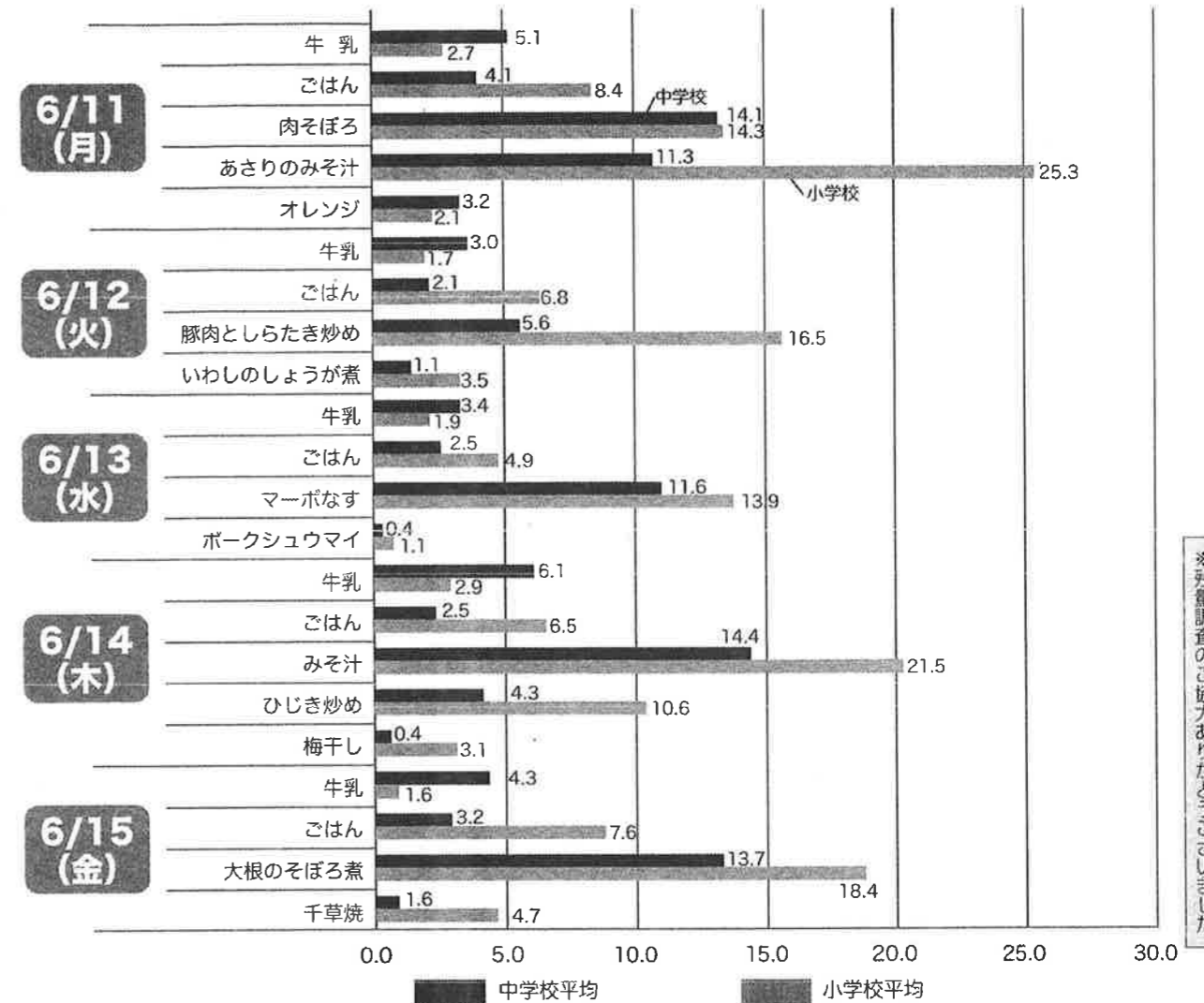
いよいよ夏本番です。この季節、太陽の光をいっぱい浴びて、真っ赤に育ったトマトや紫色も鮮やかな、なす、それに緑のきゅうり、色とりどりのピーマン、など夏はまさに野菜の季節です。

中国には、「医食同源」といって人の健康をよくしたり、病気を治すのに薬と食事は同じ役割を果たすものだといった理解がされています。蒸し暑さのため食欲が低下して夏バテがちな夏こそ色鮮やかな野菜を、たっぷり食べて、からだの調子を整えましょう。



☆☆☆6月に実施しました残量調査の結果です☆☆☆

学校給食における栄養内容が、栄養所要量の基準を充足しているか実態を把握し食事内容の改善や食に関する指導の充実に役立てることを目的に毎年2回残量調査を実施しています。



※残量調査のご協力ありがとうございました。

【考 察】

- ◎牛乳の残量は学校によってばらつきがありますが、中学校の方が残量が多くなっています。給食のカルシウム摂取量は牛乳から60%~65%を摂取しています。牛乳には骨や歯の成長に関わるカルシウムが豊富に含まれており、成長期の児童生徒にはとても大切な食品です。特に中学生は、カルシウムを多く含む食品を積極的にとるように心がけてほしいと思います。
- ◎学校給食のごはん(米)には、ビタミンが強化されています。今回の調査では、小学校、中学校ともに白米の残量が少なくなっています。エネルギーの理想的構成比率はタンパク質15%、脂質25%、炭水化物60%と主食に占める割合が多くなっています。近年、炭水化物を除去した食生活をする風潮がありますが、成長期の児童生徒には欠かせない食品です、学級に配付された主食はしっかり食べるようご指導をお願い致します。
- ◎ボークシューマイや千草焼は、子どもたちが好きな献立で残量が少なくなっています。また、いわしのしょうが煮は骨ごと食べられるように柔らかく調理されていることもあり残量が少なくなっています。あさりのみそ汁など(日本古来の調味料を使用した)の残量や野菜を多く使用した煮物や炒め物などの残量が多くなっています。
- ◎おかずは、たんぱく質、脂肪、鉄分、ビタミン類、食物繊維などの主な供給源となっています。おかずの摂取状況で鉄分や亜鉛などの微量栄養素の充足率が大きく変わります。国民栄養調査においてカルシウムや鉄分、亜鉛、食物繊維が不足傾向にあるため児童生徒の家庭においても同様のことが考えられます。成長期には心身の発達のため、バランスの良い食事が大切です。また、望ましい食習慣の形成のためにも、好き嫌いをなく食べるようご指導よろしくお願い致します。多様な食材が食べられるように、献立の工夫と食育指導の充実に努めていきます。