

# 給食だより

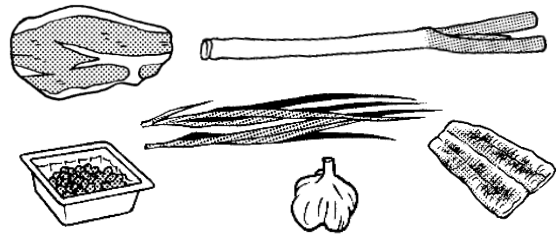
令和6年度 7月号  
福島市西部学校給食センター

夏の空がまぶしく感じられる季節になりました。いよいよ本格的な夏が始まります。暑い夏を楽しく元気に過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を続けることが大切です。また、熱中症になりやすい季節ですので、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。

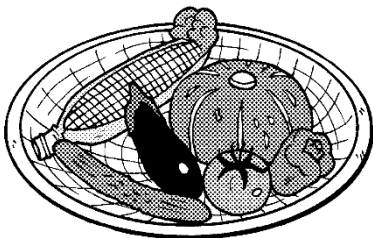
## 暑さに負けない体づくりをしよう

### 夏にとりたい食べ物

夏ばて予防や疲労回復には、豚肉や納豆などビタミンB<sub>1</sub>を多く含む食品と、にんにく、にら、ねぎなどのアリシンを多く含む食品を一緒にとると効果的です。食欲がない時は、のどごしがよい豆腐料理や卵料理を選びましょう。



また、うなぎにはビタミンAやB群、E、たんぱく質が豊富で、体力増進に効果があります。



夏が旬の野菜には、トマトやピーマン、ゴーヤ、かぼちゃなどがあり、豊富なビタミン類や水分が含まれています。また、旬の時期は栄養価も高くおいしいので、積極的に食べましょう。

### ふつうの時と汗をたくさんかいた時の

#### 水分補給方法

普段の水分補給は、水や麦茶などで十分です。また飲み方は、のどがかわいてからでは遅いので、のどがかわく前に飲むことが重要です。運動などで汗をたくさんかく場合は、ナトリウムなどが失われるので、薄めたスポーツドリンクや、ミネラル類などを補給できる飲料がおすすめです。



## おやつ<sup>てきか</sup>の食べ方を考えよう

おやつは、3回の食事だけでは不足しがちな栄養分を補う働きがあります。そのため、おやつにはビタミン、カルシウム、食物繊維等を含む食品が最適です。

ビタミン	カルシウム	食物繊維 <sup>せんい</sup>
<p>くだものや トマトなど</p> 	<p>牛乳、 乳製品 など</p> 	 <p>さつまいも バナナ 枝豆など</p>

市販の菓子類やジュースには、食塩や砂糖、油が多く含まれているものがあります。食塩のとり過ぎは高血圧、砂糖や油のとり過ぎは肥満の原因にもなります。

## おやつを食べ過ぎないためには

### 時間を決めて食べましょう

ゲームをしながらなど、「ながら食べ」は食べ過ぎにつながります。また、夕食の直前に食べると大事な食事が食べられなくなります。



おやつは時間を決めて食べるようにしましょう。

### 量を決めて食べましょう

お菓子<sup>かし</sup>を袋ごと<sup>ふくろ</sup>と食べたり、容器で直接ジュースを飲んだりすると、食べ過ぎ、飲み過ぎにつながります。

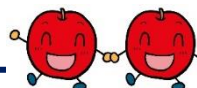


お菓子やジュースは容器に移して量を確認してとりましょう。

出典：「ふくしまっ子健康・体力自分手帳（福島県教育委員会）食生活 P12」

## 大きくなあれ<sup>てきか</sup> ～リンゴの摘果作業体験～

大森小学校 4年生児童は6月5日（水）、福島明成高校で同高生物生産科の生徒とリンゴの実を間引く摘果作業に取り組みました。収穫されたリンゴは11月頃に収穫され、12月頃に西部学校給食センターで提供される予定です。



### ～放射線モニタリング測定結果～

5月10日（金）～6月7日（金）に実施された給食まるごと検査及び原材料の検査結果は、全て「検出せず：10Bq/kg 以下」となりました。詳細につきましては、福島市教育委員会のホームページ上でも確認できます。



【上：摘果作業、下：取材をうけている大森小児童】