



夏の健康と食事について考えよう

- 小： 規則正しい食生活をする
- 中： 夏に必要な栄養素と不足しがちな栄養素を知り、正しい食生活のあり方を理解する

もうすぐ夏休みが始まります。楽しい夏休みになっても早寝・早起きを心がけ、3度の食事をバランスよく食べて、元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。

夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆ 夜ふかしをせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



◆ 朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。

2 こまめに水分補給をする

◆ コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



◆ 水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。

甘くないもの、カフェインを含まないもの



3 おやつのとりに方に気をつける

◆ おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。



◆ 冷たいものを取り過ぎないようにしましょう。



4 「カルシウム」を意識してとる

◆ 給食がない日は、カルシウムが不足しやすくなります。カルシウムの多い食品を、食事やおやつに意識して取り入れましょう。



カルシウムの多い食品



東温市学校給食センターHPで

☆☆☆毎日の給食の紹介を始めました☆☆☆

Step1

東温市学校給食センター

検索

Step2

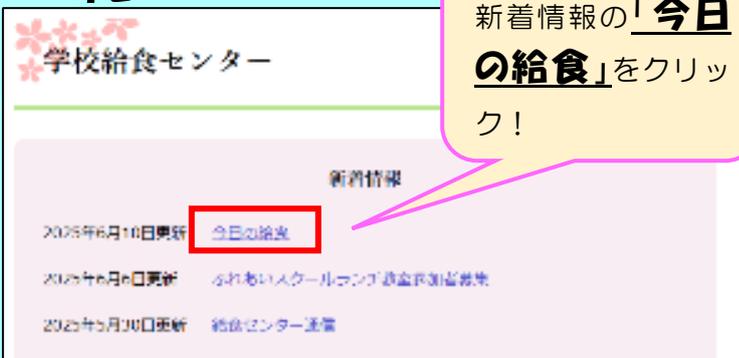
学校給食センター

新着情報の「今日の給食」をクリック！

本日のメニュー



毎日頑張って更新中です！調理中の様子の写真も掲載していますので、ぜひご覧ください。



ち さん ち しょう 地 産 地 消



とうおん^{えいよう}栄養レンジャーが、子ども達と一緒にそら^{まめ}豆、えんどう^{まめ}豆のさやむき^{おこな}を行いました！



東温市の給食を知ろう！食べよう

まめ そら豆



ふわふわベッドのなか中にいるね♪

たくさんむいたよ！

豆^{まめ}を洗って スライサーにかけて



他の食材と合わせて

フライヤーで揚げたう...

「そら豆のかきあげ」になりました♪



完成★

そら豆&えんどう豆のさやむきをしたよ★

きくねんとひきつづき、こんねんと今年度もそら豆とえんどう豆のさやむきを行いました。

そら豆は、北吉井幼稚園、川上幼稚園のみなさんが、えんどう豆は、拜志小学校、重信中学校、川内中学校のみなさんがさやむきをしてくれました！みなさん一生懸命がんばってくれました！

まめ えんどう豆

栄養教諭の先生から、えんどう豆の話の聞いてさやむきスタート！



給食に出るのが楽しみだな♪

見て見て！たくさんむけたよ！



真剣なまなざしで黙々とむいていきます。

えんどう豆は、「豆ごはん」になりました！初夏の味覚をおいしくいただきました♪



約67kgのえんどう豆をさやむきしてくれました!!!