

マザーズキッチンだより



大崎市田尻学校給食センター
令和6年8月号 No.5



訪問指導の様子がわかる
ほっこり通信はこちら！⇒⇒

気温が高く、蒸し暑い日が続くと体の機能も低下し、食欲も衰えがちになります。夏バテにならないためには、早寝・早起きの規則正しい生活と、1日3回栄養バランスのとれた食事をとることが大切です。

夏の食事のポイント 8カ条

夏を元気に過ごすための、食事面からの8つのポイントです



な

生ものや肉の生焼けに注意。中までしっかり火を通してから食べよう。

つ



冷たいものはほどほどに食べよう。とりすぎはおなかをこわします。

や



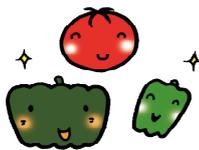
おやつばかり食べないでね。時間と量を決めてから食べましょう。

す



酢の物や梅干しは気分をさっぱりさせ、体をリフレッシュしてくれます。

み



栄養のはたらきの緑のグループの食べ物（とくに野菜）をたっぷりとりましょう。

の



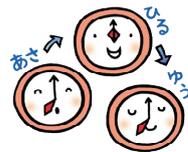
飲み物は水か麦茶でこまめに水分補給。できれば牛乳も1日1回は飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚で。

しょく



食事では好き嫌いをせず、よくかんで。栄養のバランスも考えて、おいしくいただきます。

じ



時間を決めて1日3食。規則正しい食事の時間がよい生活リズムをつくれます。

給食センター7月のようす

今日の給食は、みんなの大好きな「鶏肉のから揚げ」です。調理員さんが、フライヤーという機械でどんどん揚げていきます。



カラッとおいしくできあがりました！みんな喜んで食べてくれたかな～？

8月の給食もお楽しみに！



今日の食育つらら

今月はこの食育ピクトグラムを紹介します！



4. 適正体重の維持や減塩に努めて、生活習慣病を予防しましょう。

お家でやってみよう！

生活習慣病には

食事・運動・睡眠が深く関わっています。

野菜を多く食べるようにする、間食の量を減らす、メディアに触れる時間を減らし早く寝て朝ごはんと一緒に食べるなど、家族で健康目標を決めてみるのはいかがでしょうか？

また、自分の適正体重を知ること、毎日体重を測ることも健康づくりへの第一歩です。

年間テーマ：食育ピクトグラム

作成：大崎市学校栄養士会