

給食だより 第2号



令和6年7月16日 発行
 総社市地食べ学校給食センターえがお

気温が高く、朝から日差しが強い日が続いています。夏休み中にクーラーのきいた部屋でダラダラ過ごしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしやすくなります。また、夜更かしが続くと、生活リズムがくずれてしまう原因になります。暑い夏を乗り越えて、元気に2学期を迎えましょう。

夏を元気に過ごすには



朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



早寝・早起きをし、
 日中は体を動かす

しっかり熱中症対策
 をしてあそぼう



主食・主菜・副菜をそろえた食事を
 心がける

旬の物を
 とりいれよう



夏にとりたい栄養素を多く含む食べ物

ビタミンB1



ビタミンC



冷たい物のとり過ぎに気をつける



腹痛や夏バテ
 の原因になるよ

こまめな水分補給を心がける



のどがかわいたと
 感じる前に、水や
 お茶をもう

給食センター

クイズ

総社市の学校給食のお皿にあるチュッピーは、なんと何と言っているのでしょうか？

- ① 「のこさずたべよう!!」
- ② 「たのしくたべよう!!」
- ③ 「よくかんでたべよう!!」

給食の先生教えて!

「どうして給食には、毎日牛乳がでるの?」と聞かれます。それはね、体が大きくなるために大切な「たんぱく質」や骨を丈夫にする「カルシウム」などがたくさん含まれているからなんです。そして、給食の牛乳は、100%岡山県産なんだよ。夏休み中も1日にコップ1~2杯、お家でのものでほしいな~。

牛乳がのめない場合は、小魚や海藻類・大豆製品を積極的にとりいれてね!



夏が旬の野菜を知ろう!

夏が旬の野菜には、果実や種の部分を食べる「果菜類」が多いことが特徴です。夏の日差しをたっぷり浴びて育った野菜は、色鮮やかでみずみずしく、暑くて食欲が落ちやすい夏にとりたい栄養素を豊富に含んでいるので食卓におススメです。

夏が旬の野菜



チュッピーは、栄養バランスのとれた給食を食べて「たのしくたべよう!!」