

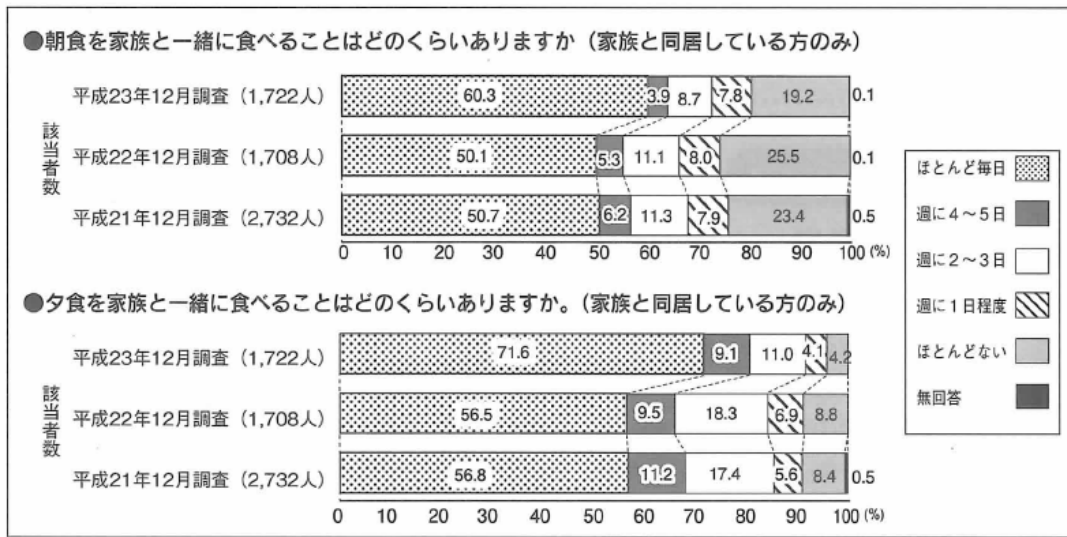
給食だより

平成24年7月23日

No. 4

いよいよ明日から、27日間の夏休みが始まります。暑さに負けないためにもいつも通りに早起きをして、しっかり朝食を食べ、気持ちよく1日を始めましょう。また、家族と過ごす時間を増やして、団らんの時間を楽しみ、最高の思い出をつくりましょう。

家族で食事をしていますか？



内閣府食育推進室「食育に関する意識調査報告」において、朝食を家族とほとんど毎日一緒に食べる人の割合は60.3%、夕食を家族とほとんど毎日一緒に食べる人の割合は71.7%という結果が出ています。平成22年の調査と比較すると朝食、夕食共に、「ほとんど毎日」と答えた人の割合が上昇しています。

昨年の震災後、絆という言葉をよく耳にしますが、改めて家族と過ごす時間を見直してみませんか？

食事の時間に、家族で集まって今日のできごとや、感じたことを話してみましょ。



夏休みの食生活の約束

<p>早起きをして朝食をとろう</p>	<p>冷たいものとりすぎに注意</p>	<p>栄養たっぷりの夏野菜を食べよう</p>
<p>のどが乾く前に水分をとろう</p>	<p>生活リズムの乱れに注意</p>	<p>しっかり手洗いで食中毒予防を</p>

27日間の長い夏休み。休みだからといって、“好きな時に起きて、好きな時に寝る”“好きなものを好きな時間に食べる”…といったことのないよう、学校がある時と同様、普段通りの規則正しい生活を心がけましょ。

また、夏休みには給食がありません。自分で栄養のバランスを考えて食べるように心がけたり、お家の人と一緒に食事の準備をしたりしてみましょ。

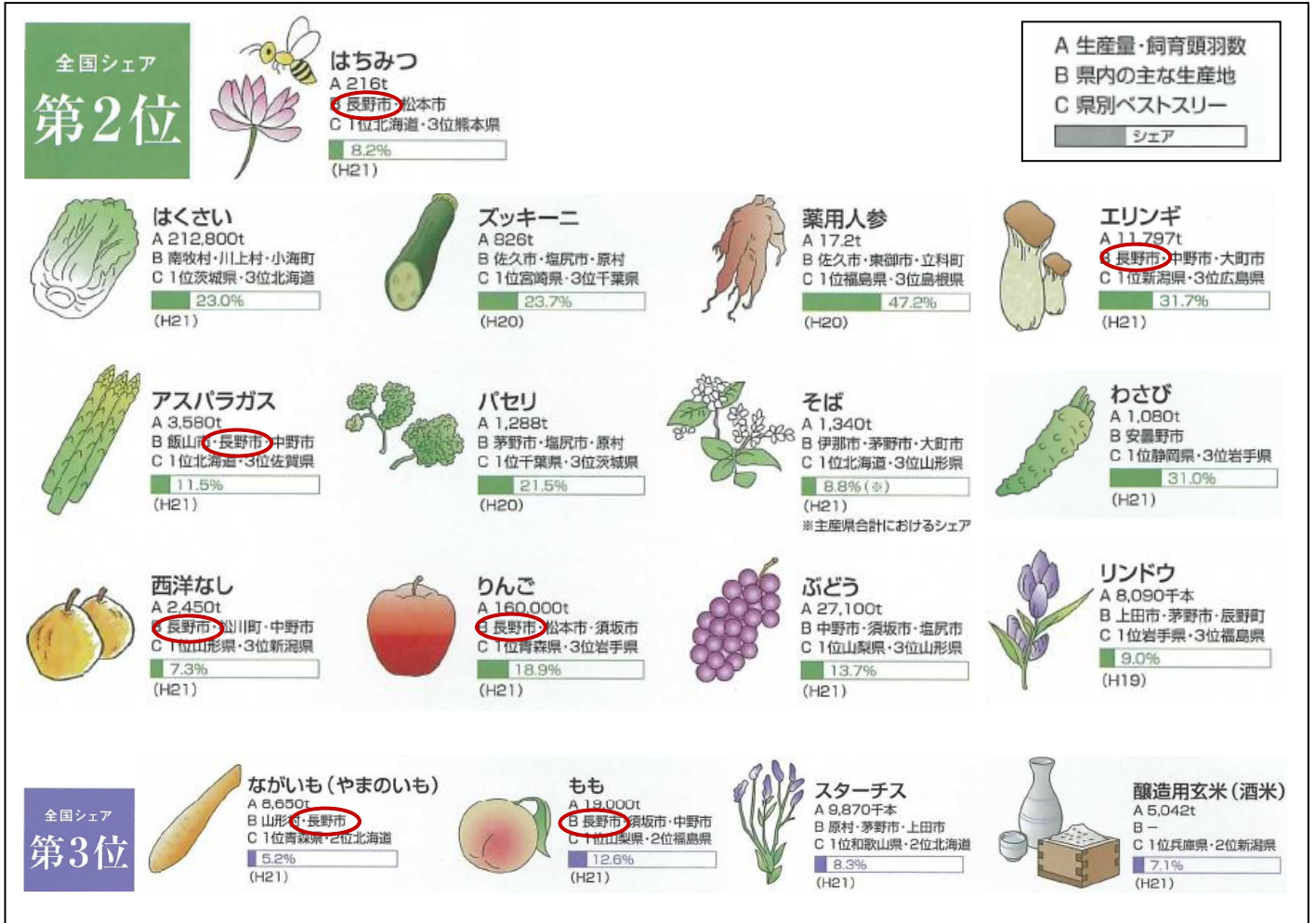
信州の農産物コーナー

前回の給食だよりに引き続き、全国シェアが2位と3位の農産物を紹介します。1位の農産物については、小学校で勉強したことがあったり、テレビで放送されたりと知る機会が多いですが、2位と3位の農産物についてもここでぜひ知ってほしいと思います。夏休み中、スーパーに行った時には産地を見ながら買い物をしてみましょう。

第2弾!

～信州の農産物 全国シェア～

(長野県農産物の魅力発見ガイド「信州はおいしい」より)



節電の夏 正しい水分のとり方

電力不足の影響でこの夏も節電が呼びかけられています。屋外や室内での熱中症に注意しましょう。水分補給の基本は、少量をこまめにとることです。運動時には、塩分を含んだ水やスポーツ飲料 200～250ml を1時間に2～4回飲むことがすすめられています。

〈運動時の水分のとり方(例)〉



知ってる? ペットボトル 症候群



のどが乾く度に甘いジュースや、炭酸飲料水などを飲み続けていると急性の糖尿病の一種である「ペットボトル症候群」になってしまふことがあります。スポーツ飲料にも、糖分が入っているので、普段の水分補給には水か麦茶を飲みましょう。