

7月 二戸食だより



二戸市学校給食センター
給食だより

◆～毎月19日(食育の日)から1週間は、「二戸食週間」、
毎月25日は「二戸食の日」です～



のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう!

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

水分補給は何を飲む?

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



熱中症とは

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることです。放置すると死に至ることもあります。



熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。

ちよこつと豆知識

果実や野菜の絞り汁のことで、果汁10%以上使用している飲料は「果汁入り飲用」、本来「ジュース」という名称は、果汁や野菜汁が100%のものにしか表示できません。市販のジュースに表示されている「濃縮還元」というのは、果汁を煮詰めるなどして水分を飛ばした「濃縮果汁」に、水を加えて元の果汁100%の状態に戻したものです。それに対し「ストレート」とは、濃縮せずに絞り汁そのままの状態のもので濃縮還元より果実の風味が強いのが特長です。ただしどちらも加工する際に加熱殺菌された栄養面で大きな違いはありません。また、果汁100%でも、商品によっては砂糖やちみつが加えられていることもあります。

◎おやつは何のために食べるの?

おやつとは、食事(朝食、昼食、夕食)以外に食べる、食べ物や飲み物のことです。食事と食事の間に食べるので、「間食」ともいいます。おやつは、食事だけでは足りない栄養をとったり、勉強などの合間に食べて気分転換できるなどの効果があります。

おやつの良い食べ方について、作戦を考えてみましょう。

① おやつの量を決める



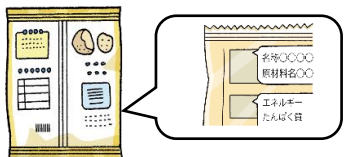
心や体にとって大切なおやつですが、食べすぎると健康によくありません。1日にとるエネルギー(カロリー)が、消費するエネルギーより多くなってしまうと、肥満になる可能性もあります。そこで、おやつの量を決める作戦を立てましょう。



☆1日200キロカロリー以内!

おやつの量の目安は、1日200キロカロリー(ごはんなら、茶わん1ばい分)以内がよいといわれています。

お菓子の箱や袋に書かれている「Okcal」をチェックして、食べる量を考えましょう。



☆量を決めて食べる!

お菓子の箱や袋からお皿に分けて、それ以上食べないようにすると、食べすぎを防げます。

また、ペットボトル飲料なども、飲みすぎないように、コップに入れて飲むようにしましょう。



② おやつの時間を決める

1日3食の食事を食べられるように、おやつの時間を決める作戦を立てましょう。



☆食事や寝る前に食べない!

毎日の規則正しい生活リズムを守るため、おやつも毎日決まった時間に食べましょう。食事の前に食べるとごはんが食べられなくなり、寝る前に食べると次の日の朝ごはんが食べられなくなります。



☆何かをしながら食べない!

テレビやゲームなどをしながらダラダラとおやつを食べると、食べすぎたり、体調をくずしやすくなります。時間と量を決めて、食べるようにしましょう。

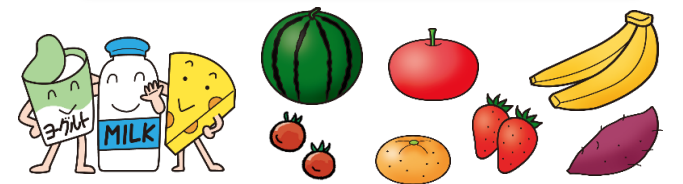


③ 何を食べるか考える



1日に足りない栄養をとれるおやつを考え、時間や量を決めて食べることが大切です。不足しがちな栄養素をおやつで補うのも一つです。

カルシウムや食物繊維など不足しがちな栄養素をおやつで補います。ヨーグルトや牛乳などの乳製品、小魚や季節の果物、いも類などを上手に利用しましょう。



～お知らせ～ 令和元年6月14日(金)に提供した調理済み給食の放射能濃度を測定した結果、不検出となり安全が確認されました。また、過去の検査結果につきましても、二戸市ホームページに掲載されておりますので、ご覧ください。