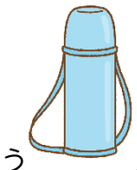
いただきます

2022 年度　6 月号
豊能町中学校給食担当

六月になりました。寒い日があったり、急に蒸し暑くなったりと気温差がありますね。今年の梅雨入りは、6月 14 日の予定です。天候や気温に合わせて調節し、健康に過ごせるように意識しましょう。

２週間後には、期末テストがやってきます。しっかり睡眠をとり、栄養のバランスの良い食生活を心がけるなど、勉強ばかり万全にするのではなく、体調も万全で挑めるように過ごしましょう。

喉(のど)が渇(かわ)く前に！



暑い日も増えてきています。

喉(のど)が渇(かわ)く前に水分を取るようにしましょう

毎日牛乳を飲もう!

Q.なぜ、給食には牛乳が毎日出るの？

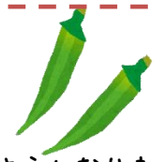
A．成長期の中学生に必要な栄養素(特にカルシウム)がたっぷり含まれているからです

Q.牛乳の味がいつもと違うように感じるのはなぜ？

A．牛乳の原料となる生乳は、乳牛が生み出す「農産物」だからです。

牛乳の成分や味は、乳牛の品種や飼育方法が違い、エサの種類、季節によって変わります。
特に牛は暑さに弱いため、夏はエサを食べる量が少なくなり、あっさりした味になりやすいです。また、牛乳自体の温度、食事の組み合わせ、飲む人の体調によって、感じ方が変わることがあります。

6 月の給食



オクラ

夏が旬の野菜が、給食でも多く出るようになりました。オクラはその一つです。
おくらに含まれる、ぬめりの成分は食物繊維で、おなかの調子を整えてくれる働きがあり、夏バテ予防になる食品です。

夏野菜を食べよう

サプリメントってどうなの？

ここ数年、「プロテイン」「サプリメント」などの言葉がよく聞かれるようになりました。簡単に手軽に栄養が補給できるものと思っている人が多いのではないでしょうか。サプリメントはあくまでも「**食事で取り切れない栄養を補うもの**」です。サプリメントを使うときは、現在の食事の栄養価を知り、何の栄養素が足りていないかを見極める必要があります。なぜなら、栄養のとりすぎによる**病気になるリスク**や、**肝臓への負担**があるからです。

子どものうちから、サプリメントが必要になるほどの運動をしている人は、

※**オーバーユース症候群、貧血、やせ、疲労骨折**などの可能性があります。

運動内容を見直しましょう。

※オーバーユース症候群…使いすぎ症候群ともいわれ、筋肉・関節・腱(けん)などに負担がかかり、炎症がおこること

食べること を見直してみませんか？

現在、食や健康についての情報があふれています。それは正しい情報なのでしょうか。正しい食の知識を得て、自分で見極める力を持って行動し、健康で豊かな毎日を送ってほしいと思います。日々の「食べること」について、あらためて考えてみませんか？

塩分をとりすぎていませんか？

ゆっくり味わって食べていますか？

朝ごはんを食べていますか？

おうちの人と一緒に
ご飯を食べていますか？

好きな物ばかり選んで食べていませんか？