

6月食育だより



うるま市立学校給食センター

第一調理場

TEL：098-973-1111

梅雨に入りジメジメとした日々が続いていますが、梅雨が明けるといよいよ夏本番です。暑い日が続くと、どうしても食欲が落ちやすくなりますが、冷たいめんのみで済ませたり、食事をぬいたりすると、栄養が偏り、夏バテや熱中症の原因になります。1日3回の食事をバランスよく食べるとともに、こまめな水分補給を心がけ、暑さに負けず元気に過ごせるようにしましょう。

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

高温・多湿なこの時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。



水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

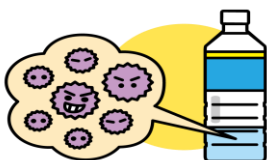
のどが渴いた
と感じる前に
飲む



コップ1杯程度を
こまめに
飲む



汗をたくさん
かいたときには
塩分も一緒に
とる



ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。



水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

6月の行事食

- ◎4日 歯と口の健康週間にちなんでカミカミ献立
- ◎9日～13日 残量調査(高江洲中)
- ◎10日 5月ウマチー
- ◎19日 食育の日
- ◎20日 慰霊の日献立



だ液のはだらき

5月に使用したうるま市産食材



- ★きやべつ ★たまねぎ
- ★ねぎ ★ニラ
- ★きゅうり



5/19 (月)

おさつ蒸しパンを手作りで作りました。

調理員さんからさつまいもを全部生地に混ぜ込むよりも上からパラパラとのせた方がおいしそうに仕上がるとの意見があり、試したところ、見た目もおいしそうに仕上がりました♪

また、欠食校もあり食数が少なかったため、普段は機械で切っている野菜等もすべて手切りでおこないました。機械で切るより、大きさや形にばらつきはあるものの、いつもより温かみのある仕上がりになったのではないのでしょうか。今回は1校のみの給食提供日でしたが、今後もいろいろなメニューに挑戦していきますので、お楽しみに☆



野菜類も全て手切りで頑張りました。

きれいに蒸し上がりました♪

