



7月8月

# 食育だより

うるま市立学校給食センター

第二調理場

TEL:098-973-1112

今年の夏も気温がぐんぐん上がり、朝から夜まで、気温が高いままの日が続いています。体の疲れがとりにくいため、熱中症になるリスクも高まります。必要に応じて空調を使用して、部屋の温度を適切に保つこと、通気性の良い服装で寝るなど、身体への負担をできる限り減らして、元気に過ごせるように心がけましょう。

## 夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント

**朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる**

特に朝ごはんは重要です。早寝・早起きの規則正しい生活を心がけましょう。

**旬の野菜や果物を食べる**

強い紫外線から肌を守る“抗酸化作用”のあるビタミンや、汗で失われるミネラルを豊富に含みます。

**冷たいものをとりすぎない**

胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。また、甘い清涼飲料水のとりすぎにも気をつけましょう。

**おやつはだらだら食べない**

食事が食べられなくならないように、時間と量を考えましょう。

**食欲がないときは？**

香辛料や香辛・香味野菜を利用しましょう。特有の香りやピリッとした辛さで食欲を刺激してくれます。

**夏の疲れを回復するには？**

糖質をエネルギーに変えるために必要な「ビタミン B1」を食事に取り入れましょう。ビタミン B1 は、にんにく、ねぎ、にらなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとることで、体へ吸収されやすくなります。

**ビタミン B1 を多く含む食品例**

6/13(金)～6/19(木)の5日間に具志川小学校で残量調査を行いました。給食時間中もクラスへ食べている様子を見学しました。子ども達からは「給食、美味しいよ」と言われて、給食センター職員も明日からの給食づくりのエネルギーになりました。

いつもの片づけ方とは違いましたが、スムーズに調査を行うことができました。具志川小学校の先生方、給食委員、そして児童の皆さん、ご協力ありがとうございました。



残量調査の様子

給食センターの栄養士も一緒に開催しているイベントだよ！遊びに来てね♪

### 食と子どもの健康展開催！



7月の県産品奨励月間に合わせて、学校給食と地場産物をテーマにした健康展が開催されます☆

日時：令和7年7月12日(土) 11:00～16:00

場所：イオン具志川店 2階 ゲームセンター前

- ・学校給食及び食育に関する展示
- ・年齢別食料構成の展示
- ・各市町村農産物・水産物の展示
- ・食育クイズやゲーム
- ・「熱き厨房に集う者たち！」 など盛りだくさん♪