

8月の給食だより

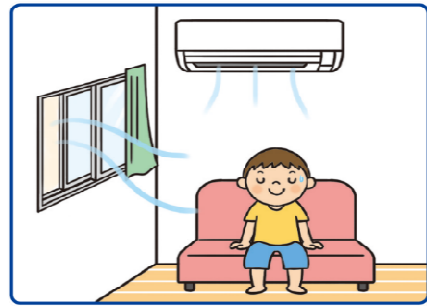
給食指導目標
 じばさんぶつ
 地場産物について知ろう
 栄養指導目標
 あつま
 暑さに負けない食事をしよう

今年はいつもより夏休みが短くなります。休み中だからと不規則な生活をしてしまうと、新学期を元気に迎えることができなくなります。早起きをして朝ごはんをしっかり食べ、夜ふかしせずしっかり休む、よい生活リズムを休み中も守っていきましょう。

新型コロナに負けない！ 「新しい生活様式」での熱中症予防

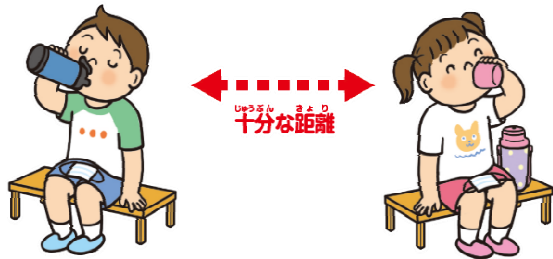
新型コロナウイルスの世界的な流行が収まるまで、私たちは感染防止の基本である「人との距離の確保」「せっけんでの手洗い」「マスク」、そして「3密（密集・密接、密閉）」を避けるといった、「新しい生活様式」で過ごすことが求められています。しかし、これから暑い夏を迎え、熱中症も心配です。「新しい生活様式」での熱中症予防の行動ポイントを紹介します。

暑さを避けよう！



エアコンを利用しよう。感染症の予防のため換気扇や窓を開けることで換気も確保（2か所開ける）。涼しい服装をし、急に暑くなった日はとくに注意しよう。

適宜、マスクをはずそう！



マスクをしているときは、力仕事や運動は避けよう。周りの人との距離を十分に取れる場所で、ときどきマスクを外して休憩しよう。

こまめに水分補給をしよう



のどが乾く前に水か麦茶でこまめに水分補給をしよう。一度にたくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクや経口補水液を活用しよう。

日ごろから健康管理を！



日ごろから体温測定して健康状態をチェックしよう。毎朝、体重を量るのもおすすめ。体重が急に減っていたら脱水を疑おう。体長がわるいと感じたときは無理をせず、家でしっかり休もう。

参考：環境省・厚生労働省（2020.5月）「令和2年度の熱中症予防行動」

8月31日は「野菜の日」です！

8月31日は「野菜の日」です。野菜は1日350グラムを目標にとることが勧められ、これは生の刻んだ野菜で両手に3杯くらいの量になります。野菜は1回の食事ですべてとろうと考えず、おひたしや炒めものなどの料理も取り入れながら、朝・昼・夕の3食でまんべんなくとりましょう。

<h3>もっと野菜を食べよう大作戦！</h3>	<h4>●朝ごはんは必ず食べる！</h4> <p>朝ごはんを食べないと、目標の達成が難しくなります。おひたしの作り置きや、そのまま食べられるミニトマト・きゅうりなども上手に利用しましょう。</p>	<h4>●生野菜だけでとらない！</h4> <p>サラダだけでとろうと考えると、量がどうしても増えてしまいます。ゆでたり、炒めたりすることで野菜のかさが減り、食べやすくなります。</p>
<h4>●主菜に野菜を付け合わせる</h4> <p>肉や魚料理に野菜を付け合せたり、オムレツの具に野菜を入れることで、無理なく野菜がとれます。</p>	<h4>●いろいろな種類の野菜を</h4> <p>いろいろな種類の野菜を少しずつ食べるようにします。みそ汁を具たくさんにするのもよい方法です。</p>	<h4>●外食では野菜料理のサイドメニューも活用</h4> <p>外食ではどうしても野菜が不足しがちです。サラダなど野菜のおかずをもう1品追加して食べましょう。</p>

今月の行事食

19日（水）	食育の日	毎月19日は、食育の日です。「食」について考える日にしましょう。
28日（金）	カミカミ献立	毎月8がつく日は、カミカミ献立です。噛むことを意識していただきます。
31日（月）	野菜の日	苦手な野菜にも挑戦しよう！野菜について考える日にしましょう。



今月の地場産物

※じもと（きのわんし、おきなわけん）でとれたたべものことです。

とうがん、こまつな、きゅうり、にら

