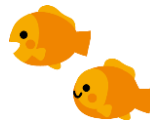


8月 給食だより



秋田明德館高等学校
令和元年8月19日発行

夏休みは終わりましたが、まだ暑い日が続いています。休み明けは、夏の疲れによって、体がだるかったり、食欲がわかなくなったりと、体調を崩しやすくなる時期です。体調を整えるためには、朝起きたら太陽の光を浴びて、朝ごはんをしっかりと食べることが大切です。早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、夏の疲れが残らないようにしましょう。

* * 残暑を元気に乗り切る工夫 * *

「夏バテ」とは、夏に暑さのために体が弱ってしまうことをいいます。食欲がなくなったり、よく眠れなかったりと、体の疲れがとれにくくなります。また現代の生活では、冷房が効いた部屋と暑い外の間の気温差に体が上手く対応できずに体調を崩してしまうこともあります。そこで、食生活での注意が必要となってきます。

次の3つの食生活のポイントに注意し、体を丈夫にして残暑を元気に乗り切りましょう。

偏った食事をしないで バランスよく食べる



あっさりした食事ばかりでは疲れがとれにくくなります。栄養バランスのとれた食事をしましょう。「主食、主菜、副菜、汁物」をそろえて食べると、栄養バランスが整いやすくなります。

ビタミンB群、Cを 多く摂いましょう



炭水化物やたんぱく質を体で利用するときには欠かせないビタミンB群は、夏バテ予防の大切な栄養素です。また、体の抵抗力を高め、鉄の吸収を助けるビタミンCも意識してとるようにしましょう。

冷たいものは ほどほどに



暑くなると、のどごしのよい冷たいものやジュースなどを多く摂りがちですが、胃に負担をかけます。また、糖分の摂りすぎにもつながり、食欲をなくす原因にもなります。



野菜を食べよう



8月31日は語呂合わせで「野菜の日」です。残暑も厳しく、疲れがたまって体調を崩しやすい時季ですので、野菜をたくさん食べて、元気な体をつくりましょう！





8月分学校給食献立表

秋田明德館高等学校

月	火	水	木	金
19日	20日	21日	22日	23日
☆あきたメニュー☆ 横手風焼きそば わかめスープ 果物(すいか) 牛乳 708kcal	ごはん もずくスープ 鶏肉となすの中華炒め 春雨サラダ 牛乳 832kcal	麦ごはん モロヘイヤの味噌汁 いわしマーマレード煮 揚げじゃが芋のそぼろ煮 牛乳 810kcal	米粉パン 夏野菜ミネストローネ チーズハンバーグ フレンチサラダ 牛乳 685kcal	☆減塩メニュー☆ ごはん 牛乳 かぼちゃの味噌汁 鶏肉の塩唐揚げ 切り干し大根のきんぴら 塩分約2.1g 914cal
26日	27日	28日	29日	30日
ごはん キャベツのコンソメスープ ポークソテーオニオンソース ほうれん草とハムのソテー 牛乳 829kcal	ごはん チンゲンサイの味噌汁 さばの竜田揚げ さやいんげんのごま和え 牛乳 839kcal	☆沖縄県メニュー☆ タコライス コーンスープ ミモザサラダ 牛乳 891kcal	ごはん にらとなめこの味噌汁 豚肉のコチュジャン焼き 大根と厚揚げの梅風煮 牛乳 771kcal	夏野菜ハヤシライス きゅうりピクルス イタリアンサラダ マンゴープリン 牛乳 925kcal

* 予定献立ですので、場合によりメニューを変更することがあります。あらかじめご了承ください。





< 食堂からのお願い >

- ・カバンはイスや床の上に置きましょう。
- ・給食を食べる前には食堂内の洗面台で必ず手を洗ってください。
- ・給食のものは食堂内で食べるようにしましょう。牛乳やジャムなど食堂から持ち出すことはできません。
- ・食べ終わった後、床にストローの袋などゴミが落ちていないか確認しましょう。

無理なくおいしくはじめよう「減塩」

食塩を構成する「ナトリウム」は私たちの体にとって欠かせない栄養素です。しかし、ナトリウムを摂りすぎてしまうと、高血圧や胃がんといった生活習慣病の原因となるおそれがあり、現在、日本人は「摂りすぎている」といわれています。減塩は、無理なく続けられることが大切です。いきなり全ての料理を薄味にしたり食べるものを制限せずに、できそうと思ったことから少しずつ始めていきましょう。また、野菜や果物に多く含まれる「カリウム」はナトリウムを体外へ排出する働きがありますので、積極的な摂取が望まれます。(野菜の1日の摂取目標量350g以上)

* 手軽に減塩する方法(一例) *

味付けを工夫する 味にメリハリをつける  酢・柑橘類 香辛料 だし	味噌汁やスープは 具たくさんにする 汁の量を減らして 減塩+他の栄養素を補給 	しょうゆやソースは かけずにつける 	ごま油やオリーブオイル で風味をつける 少量で風味が増します 
--	--	--	---

秋田県民は 目標量よりも 多く食塩を摂取しています ⚠

1日あたりの食塩摂取目標量	
男性(12歳以上) 8.0g未滿	女性(10歳以上) 7.0g未滿



成人1人1日あたりの食塩摂取量 (平成28年度 県民健康・栄養調査結果)
10.6g