



梅雨明けのたよりもそろそろ届くころですね。梅雨が明ければ、いよいよ夏の到来です。暑さが厳しくなってくると、「夏ばて」という言葉をよく耳にするようになります。夏ばては、夏の暑さに体がついていけず、食欲がなくなったり、疲れやすくなって頭がボーッとするなど体の調子がおかしくなることです。楽しい夏を元気に過ごすために、毎日の生活の仕方に気をつけましょう。

夏の食生活、こんなところに気をつけて！

朝ごはんをしっかり食べよう！



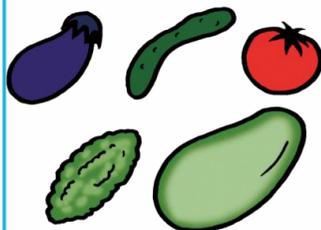
朝ごはんは1日をスタートさせる大切な食事です。ご飯や汁物のおかずからも暑い夏には欠かせない水分補給ができます。

こまめな水分補給を心がけよう！



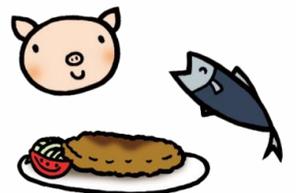
夏の水分補給のコツは、「のどがかわく前に少しずつとる」です。ふだんは水や麦茶などでとるのがよいでしょう。

夏野菜をたっぷり食べる！



夏の太陽を浴びて育った夏野菜からはビタミンや無機質(ミネラル)がとれます。水分も多く、「食べる水分補給」になります。

肉や魚など主菜のおかずをしっかり食べる！



のどごしのよいめん類や冷たいサラダばかり食べては栄養バランスが崩れてしまいます。香味野菜をアクセントに使ったり、カレーやエスニック料理などを上手に取り入れ、主菜のおかずをしっかり食べましょう。

冷房のかけすぎに注意！



体を冷やし、体調を崩してしまふことがあります。朝夕の涼しい時間に外で体を動かしましょう。暑い日中も扇風機などを利用して温度を下げすぎないようにします。就寝時はタイマーを使うなど工夫をしてみましょう。

食中毒に気をつける！



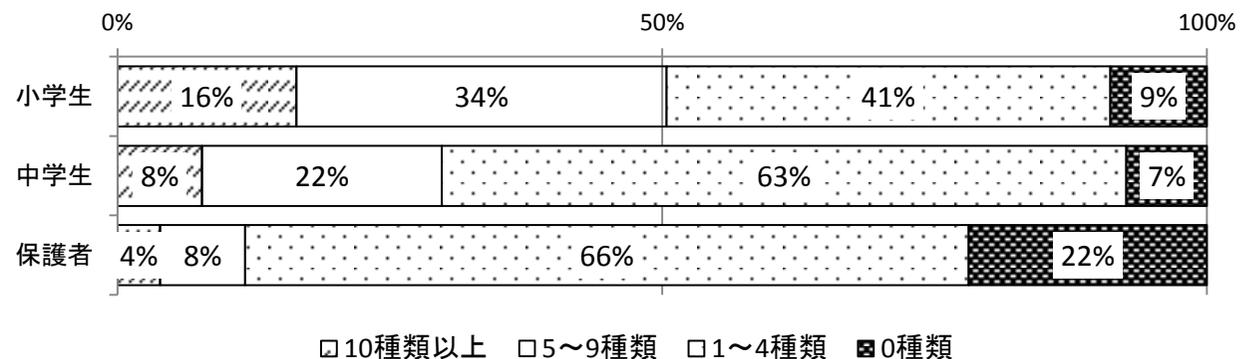
夏は細菌による食中毒が多く発生します。食事や調理前の手洗いは必ず行いましょう。そして生ものは避け、中までよく火を通してから食べます。冷蔵庫を過信せず、作った料理はなるべく早く食べきりましょう。

～ 松前町の地場産物、いくつ知っていますか？ ～

平成29年度、松前町学校給食センターは『愛顔でつなぐ学校給食と地域食文化』の研究をすすめ、多くの松前町産の農水産物を学校給食に活用することができるようになりました。伊予高校にも協力してもらい、新しい松前町の献立も開発しました。

学校では、子どもたちに松前町産の食材について啓発を進めてきましたが、ご家庭では『地産地消』についてどのくらい意識されていますか？

松前町産の食材を何種類知っていますか



上記のアンケートは、小・中学生は今年の1月にとった結果です。保護者は、町内小学校の試食会の際にご協力いただいた結果です。注目すべきは『0種類』の割合です。

子どもたちは、学校生活のいろいろな場面で食育について学び、見たり聞いたりしています。毎日食べる学校給食で、地産地消についても感じる事ができるように考えられています。「今日の給食、何だった？」「どんなものが入った？」など、ご家庭でも、話題にさせていただけるとありがたいです。



今年も実施します♪ 給食センター料理教室



昨年8月に給食センターで実施した料理教室。大変好評だったため、今年度も実施することになりました。食育だより6月号でもお知らせしましたが、まだ少し、定員に余裕があります。ぜひ、ご参加ください。

- 日 時 : 平成30年7月26日木曜日 9時～13時
- 場 所 : 松前町学校給食センター 松前町大溝106-2
TEL 984-1786
- 募集人数 : 40名(小学生は大人の方と一緒に参加してください。)
- 費 用 : 500円(場合によって変更の時もあります。500円以上にはなりません。)
- 献 立 : 麦ごはん、たこ飯、じゃがいもの焼肉風、そら豆のかき揚げ
はもの唐揚げ、もやしときゅうりのサラダ、パンケーキ

☆ 申込書は、給食だより6月号をご利用ください。
(給食センター、松前小学校、松前中学校のホームページからもダウンロードできます。)

