



暑さに負けない体づくりを！

すでに気温の高い日が続いていますが、夏本番はこれからです。こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、食事をしっかりとって体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。

熱中症予防 4つのポイント

- 暑さを避ける**：涼しい場所へ移動。
- 日差しを避ける**：日傘や帽子を着用。
- 水分・塩分補給**：こまめに水分と塩分を摂る。
- 体調を整える**：十分な睡眠と食事を摂る。

6/10 ふるさと産品給食の日に「マツカワごはん」が登場！！

学校給食では、みなさんに地場産の食べ物をもっと食べて知ってほしいとの願いから、6月と11月の年2回、「ふるさと産品給食の日」を設けています。

6月10日は当町の小泊地区で養殖された高級魚のマツカワガレイを使用し、塩昆布と一緒に炊き込んだ「マツカワごはん」を中心に、県産の長いもと豚肉で作った「肉なが」などの献立でした。

また当日には、マツカワカレーを養殖・加工してくださった中泊さかなプロダクツ協議会の会長 橋本さんと事業推進部 副部長の伊藤さん、そして教育長の3名が中里中学校

3年1組を訪問、一緒に給食を食べました。

私たちが住む中泊町そして青森県は、海に囲まれ山もあり、いろいろな食べ物を収穫することができます。今日もおいしく給食を食べられることに感謝して、心を込めた食事のあいさつをしましょう！



マツカワガレイ

中泊町の小泊地区で大切に育てられたこのお魚は、北海道では「カレイの王様」と呼ばれることもある高級魚です。

完全陸上養殖という海の水を使った陸上のいけすで育てるため、水温やエサをしっかりと管理できるそうです。また、緑色のライトを使ってお魚の食欲アップの工夫などもしているそうで、程よい脂が甘みを感じ、肉厚のおいしいマツカワに育つそうです。

夏休みの食生活 ~元気に過ごすためのポイント~

もうすぐ夏休みが始まります。学校がないからと、夜ふかしや朝寝坊をしたり、ダラダラとお菓子を食べたりしていると、夏バテを起こし、体調を崩しやすくなります。休み中も元気に過ごせるよう、食生活で気をつけたいポイントをまとめました。



1日3回の食事を規則正しくとろう！

早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。おやつはダラダラ食べずに、時間と量を決めて食べましょう。おやつは1日200kcal程度です。

栄養のバランスを考えよう！

昼ごはんを自分で選んで購入する場合は、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。栄養のバランスが整いやすくなります。



コンビニで購入する場合(例)

- 主食** (おにぎり)
- 主菜** (ゆで卵)
- 副菜** (サラダ)

栄養のバランスを考えよう！

主食 (主にエネルギーのもとになる食品) + 主菜 (主に体をつくるもとになる食品) + 副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品) + 果物・乳製品

ごはん・パン・めん類 + 肉・魚・卵・大豆を中心としたおかず + 野菜・きのこ・いも・海藻類を中心としたおかず + 牛乳・ヨーグルト

カルシウムをとろう！

給食がない日は、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは、丈夫な骨をつくるのに欠かせない栄養素です。牛乳・乳製品をはじめ、カルシウムを多く含む食品を意識して食事に取り入れましょう。

カルシウムを多く含む食品

牛乳・乳製品、大豆・大豆製品、切り干し大根、小松菜、小魚、ごま、干しエビ

食事のお手伝いや料理に挑戦しよう！

家にいる時間が長くなるので、ぜひ食事のお手伝いや料理に挑戦してほしいと思います。おうちのひとと相談し、できることから始めましょう。

お手伝い例

- 買い物に行く
- 食器の準備・後片付け
- 野菜を洗う・皮をむく
- ご飯を炊く
- 料理を盛り付ける

※包丁や火を使うときは、おうちのひとと一緒にしてください。

考えてみませんか おやつ！

水分はきゅうはみず、麦茶で

時間を決めて、量を決めて、栄養も考えて