

給食たより

平成28年5月

太田小学校

いよいよ運動会の練習がはじまりました。本番に向けて一生懸命な姿がまぶしいです。良い

成績を残すだけでなく、協力して一つの目標に向かう事になる

またとない行事です。悔いのない動きができるように、また、暑さ

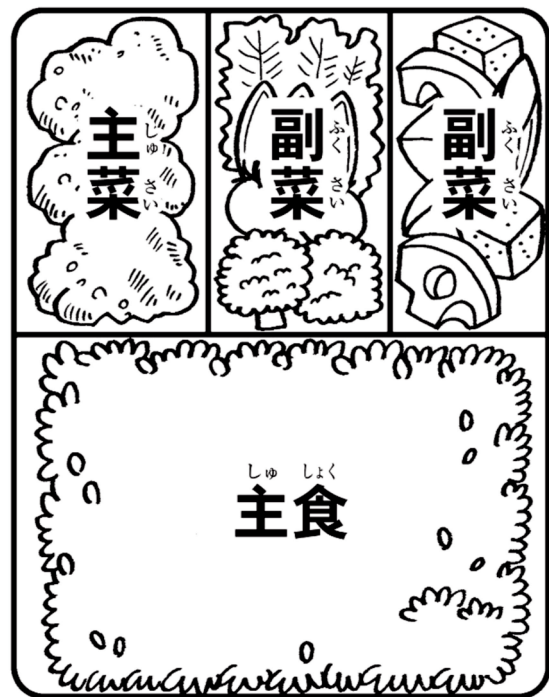
でバテないように、体調管理には十分気をつけましょう。



運動会は5月28日(土)の予定です(雨天順延)

※31日(火)は、どの状況でも給食がありませんので、お気を付け下さい。※

栄養バランスが一目でわかる！ お弁当の詰め方



主菜 $\frac{1}{6}$

副菜1 $\frac{1}{6}$

副菜2 $\frac{1}{6}$

主食 $\frac{1}{2}$

たん白質がとれる肉・魚・卵
などのおかずは、このくらいで
充分です。とても少ないと感じ
るでしょうが、栄養バランス的
にはこの量がベストです。

野菜類はたっぷり詰めこみ
ましょう。生野菜は避け、濃い目
に味付けします。お酢を利用す
ると傷みを抑える事ができ、
食欲も増しますよ。

ご飯は冷ましてから蓋をするよ
うにしましょう。梅干を乗せる
ことをお勧めします。おにぎり
は素手で握らず、ラップを使っ
て握りましょう。

弁当箱の半分を主食、残りの2/3を
副菜、残りの1/3を主菜にすると、栄
養バランスがととのいます。

しょくちゅうどく
食中毒
よぼう
予防の
キホン



しょくちゅうどくきん なつ あつ しっけ だいす た もの ま
食中毒菌は、夏の暑さと湿気が大好きです。ちょっと食べ物につただけで、あっという間に

ふ にんげん わる うえ てあら てきせつ おんどかんり べんとう
増えて、人間に悪さをします。上のイラストのように、手洗いや適切な温度管理をして、お弁当の

ふた し しょくちゅうどく げんいん さいきんぐん のぞ いがい わす べんとうぼこ
蓋を閉めるまでに食中毒の原因になる細菌群を除きましょう。意外に忘れがちなのが、お弁当箱

ほんたい しょうどく しき いた ちゅうい ひつよう
本体の消毒です。パッキンや仕切り板にも注意が必要です。

だっ すい しょう じょう ねっ ちゅう しょう ちゅう い
脱水症状・熱中症に注意！！



よ すいぶんほきゆう
良い水分補給とは…

せんしゅ れんしゅ とき すいぶんほきゆう とうぜん いんりょう おも じつ わたし
スポーツ選手が練習をする時の水分補給は、当然スポーツ飲料だと思ってしまうのですが、実は私た

ちが飲んでいるようなスポーツ飲料をそのままでは飲んでいません。市販されているそのままの

のうど すいぶんほきゆう えんぶん さとう と こな きていりょういじょう みず と
濃度で水分補給していると、塩分や砂糖の取りすぎになってしまうので、粉を規定量以上の水で溶

かして飲んでいるのだそうです。プロの練習ですらそうなのですから、みなさんが運動会の練習

あせ あと むぎちゃ さゆ い
で汗をかいた後の水分補給は、麦茶や白湯がおすすめです。さらに言うと

ひ ひ あた じょうたい の よ
キンキンに冷えたものより、ほんのり温かい状態で飲むと良いでしょう。

たいおん いちょう おんど さ おお からだ ふたん
体温と胃腸の温度に差が大きいと体に負担をかけてしまいます。

