

食育だより



令和3年度7月発行
琴浦町立学校給食センター

梅雨が終わると、本格的な夏がやってきます。汗をたくさんかくことで体内の水分やミネラルが不足し、体調を崩しがちな時期です。暑い時期こそ、規則正しくバランスのよい食生活を心がけ、夏バテや熱中症を予防しましょう。

食事からとる水の量はどのくらい？

問題

給食を全て食べた時に、とれる水の量はどれくらいでしょう？ 次の3つから選んでください。

- ① およそコップ1杯分 (200mL)
- ② およそペットボトル1本分 (500mL)
- ③ およそ大きな牛乳パック1本分 (1000mL)



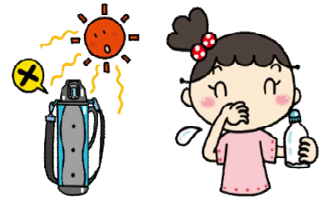
正解は、②の約500mlです。料理や食材からの水分補給も、熱中症予防に効果的です。汁物や野菜のおかずなど、水分の多い料理も意識して食べるようにしましょう。

飲み物での上手な水分補給法

コップでこまめに！



衛生管理もしっかり！



スポーツドリンクも



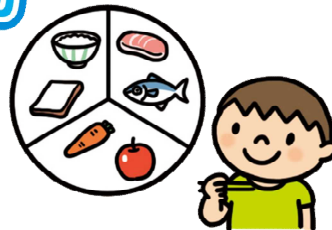
学校給食がない日の栄養のととり方

【不足しがちな栄養素】

給食がある日とない日と比較したある食事調査によると、ビタミン、無機質、食物繊維が不足していました。無機質の中で、特に不足していたのはカルシウムと鉄でした。

【意識してとりたい食品】

牛乳・乳製品、大豆製品、種実類、野菜類を積極的にとりましょう。また、夏場に不足しがちなビタミンB1を多く含む豚肉・豆腐などもおすすめです。いずれも、主食・主菜・副菜のそろった食事を心がけると、極端な不足を防ぐことができます。



『惑星コトウラ給食』はじまります！

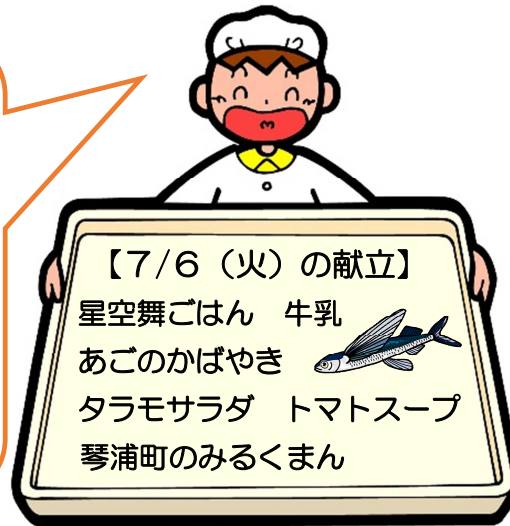
惑星コトウラ給食は、町が地元食材の一部費用を負担することで献立の充実を図り、食の面から未来を担う子どもたちへ、町の魅力を発信することを目的とした新たな取組です。今年度は、3回の実施を予定しています。



小さいくせに ぜんぶある。
惑星コトウラ



第1回目は、ロゴマークにもある夏を告げる町魚あご(飛魚)、町がプロデュースしたお菓子「琴浦町のみるくまん」が登場します。また、当日の給食は、ほとんどの食材を琴浦町産でそろえる予定にしています！



【7/6 (火) の献立】
星空舞ごはん 牛乳
あごのかばやき
タラモサラダ トマトスープ
琴浦町のみるくまん

琴浦町役場商工観光課 吉田さん より

☆「惑星コトウラ」とは？

琴浦町は、鳥取を代表する畜産物をはじめ、魚介類、農産物、笑顔輝く子どもたち、地元で活躍する方々など、多彩な魅力にあふれる町です。惑星コトウラは、まるでひとつの惑星のような魅力がギュッと詰まっている琴浦町を多くの方々に知っていただくとともに、「住んで楽しいまち」の実現へとつなげていく取組です。

☆「琴浦町のみるくまん」コラボ開発について

町内外の方に琴浦町に興味をもっていただきたいという願いから、佐川製菓さんと一緒に新しい土産菓子を開発しました。パッケージにはロゴマークが入っており、見た目と味の両面から琴浦町の良さが伝わるお菓子です。



佐川製菓 黒田さん より

町役場からお話をいただき、「地元の皆さんに末永く愛されるお菓子」を目標に商品開発をすすめました。大山乳業の生クリームや発酵バターなど、こだわりの原材料を使用することで、口の中でとろけるような味わいに仕上がった自慢の一品です。

