9月 きゅうしょくだより

夏休み中も体調を崩したりせず、元気に過ごせましたか？
まだまだ暑い日が続いています。水分補給をしっかりして、規則正しい生活習慣で暑い季節を乗り切りましょう。

水分補給のポイント

①砂糖の多い飲み物の飲みすぎに注意！！

甘い飲み物には砂糖がたくさんかくれています。砂糖をとりすぎると肥満や虫歯、イライラや、将来病気になる心配があります。コップに入れるなど飲む前に量を決めて飲むようにしましょう。

②冷たい飲み物の飲みすぎに注意！！

冷たい飲み物は胃に負担をかけます。胃に負担がかかると食欲不振になったり体に疲れがでやすくなったりします。暑い時に体温を下げるために冷たい飲み物を飲むのは良いですが、涼しい所では常温の飲み物にするといいですね。

③1日に1.5ℓ～2ℓは水分をとろう！！

人は何もしていなくても1日に2ℓくらい体から水分が失われています。
飲み物や汁もの、果物などから水分を1日に1.5ℓ～2ℓくらいはとるようにしましょう。運動したときなどはさらに多めに水分をとるように心がけましょう。

◎ふるさと発見ランチ

☆24日 ・・・ 三重県産の「ひじき」と「あおさのり」を使った「ひじきのり」です。
☆25日 ・・・ 三重県産の「メンマ」を使った「**メンマ入り焼きちゃんぽん**」です。

◎ワールドランチ

☆18日 ・・・ スペイン料理の「**カバリャ・コン・トマテ**」です。

◎まごわやさしい献立

☆2日 ・・・ まめ類・ごま（種実類）・わかめ（海藻類）・野菜・魚や小魚・しいたけ（きのこ類）・いも類を使った献立です。

◎骨コツメニュー

☆12日 ・・・ 骨を強くする**カルシウム**がとくに多くとれる献立です。

統一メニューについて

桑名・多度・長島地区それぞれ、給食をつくる施設や機械器具に違いがありますが、部分的に同じメニューが出来るように工夫して、月に数回程度、献立を統一します。今月は　　の部分です。