

No.463 発行:阿見町立学校給食センター

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴ ロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バ テしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早 寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの楽しい毎日を過ごして ほしいと思います。

## に過ごすには 今日

#### 屋・夕の3食を規則正しくとる



塾などで夕食が遅く なる場合は、2回に 早寝・早起きをし、日中は体を動かす 分けて食べるなどの 工夫を。





★夜ふかしや、夜遅 くに食べることは 控えましょう。

### 主食・主菜・副菜をそろえた 食事を心がける



★夏野菜など、旬の 食材を取り入れま しょう。

#### ビタミン B1

ビタミンC

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など







### 冷たい物のとり過ぎに気をつける



★おなかを壊したり、食 欲がなくなったりする 原因になります。

#### こまめな水分補給を心がける



★汗をたくさんかいた ときには、塩分も一 緒にとりましょう。

# 七夕冷「そうめん」に込める願い

七夕には、「そうめん」を食べて邪気を払い、無病息災を願う風習があり ます。これは、中国の伝説と食べ物に由来するもので、もとはそうめんでは なく、「索餅(さくべい)」というお菓子が食べられていました。索餅は、小麦 粉や米粉に水を加えて練り、縄のような形にねじったもので、そうめんの原 型とされています。七夕献立では、天の川汁にそうめんが入っています。



茨城県立医療大学地域貢献研究センターからの

"ワンポイントアドバイスコーナー"



#### ~自然に囲まれて心も体もリラックスしよう~

みなさんがリラックスできる場所はどこですか?私は木々や草花に囲まれた自 然の中です。季節ごとの草花の色や匂い、鳥のさえずりや川のせせらぎなどを感じ ▮ ながら自然の中に身を置くことはリラックス効果があると言われています。公園や ▮ 自然の木漏れ日などでランチやピクニックをするのも、手軽に試すことができて良 いかもしれませんね。ただ、これからはどんどん暑くなるので、なるべく涼しい時 間帯を見つける必要があります。

ゲームやタブレットなどで目をよく使う人は、遠くの自然を見て首や肩の力を抜 くのも良いでしょう。自然に囲まれて心も体もリラックスできたら、勉強やスポー ツに集中できるかもしれませんね!

茨城県立医療大学 作業療法学科

#### お知らせ

これまで、阿見町の給食献立について、使用しない食品については提示したことは ありませんでしたが、令和5年7月より、下記の食品については取り扱わないことを お知らせいたします。

<令和5年7月より 阿見町学校給食センターで使用しない食品> ピーナッツ カシューナッツ くるみ ピスタチオ アーモンド