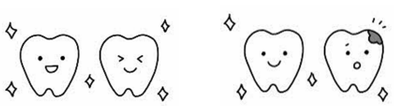
6月給食だより

ニセコ町学校給食センター

６月になりました。小学校は運動会、中学校は中体連があります。
朝からしっかりと動けるように、当日だけでなく練習の日も朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。だんだんと気温も高くなってきたので、こまめに水分補給をするなど、熱中症にも気を付けてくださいね。

歯と口の健康週間

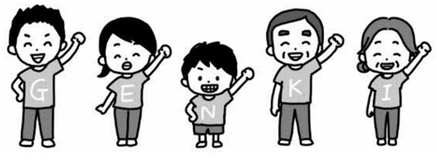


毎年６月４日～１０日は、歯と口の健康週間です。
歯と口の健康週間に合わせ、６月２日から６日の５日間は、いつもより噛み応えのある食材をたくさん使って給食を提供します。この機会に、歯と口の健康について考えてみましょう。

★★　噛むとこのようないいことがあります　★★

免疫力の向上

噛むことで唾液の分泌が促され、口内環境がよい状態で保たれます。唾液には免疫物質が含まれており、風邪や感染症の予防に役立ちます。



全身の健康維持

噛む力が低下すると、食事内容が偏りがちになり、肥満や糖尿病などのリスクが増加します。噛む力を維持することで、バランスの取れた食生活を送りやすくなります。

スポーツと食事

スポーツと食事には深い関わりがあり、適切なタイミングで適切な栄養補給をすると、運動のパフォーマンスが上がることが分かっています。みなさんの体（筋肉など）や体を動かすエネルギーも、食べ物からできていると考えると、それも納得ですね。
スポーツをする方にオススメの食事のとり方をお知らせしますので、ぜひ運動会や中体連に向けて、毎日の食事の参考にしてみてください。

ポイント１　１日３食が食事の基本！朝昼晩と３食食べる習慣を身につけましょう。

ポイント２　主食、主菜、副菜を揃えましょう。１食の栄養バランスが整いやすくなります。

ポイント３　食事と食事の間にとる「補食」を活用しましょう。１日３食だけではとりきれない、不足しがちな栄養素（たんぱく質や糖質、ミネラル、ビタミンなど）を補給できる食品を選びましょう。

ポイント４　こまめに水分補給をしましょう。「のどが渇いたと感じる前」がポイントです。

大会前日～２日前	大会当日（試合前）	大会当日（試合後）
・糖質を増やす。 →持久力が高まります。 ・脂質は少なめに。 →脂質は消化に時間がかかり、胃腸の負担になります。	・朝食はおかずをやや少なめにし、主食を多めにとる。 果物もオスススメです。 ・試合の１時間前や試合時間の合間は、とにかく消化によいものをとる。 	・３０分以内に糖質＋たんぱく質をとるのが理想。 →運動後３０分間は、成長ホルモンの分泌が促進されるゴールデンタイムです。効率よく筋肉を修復することができます。 ・汗で失った水分とミネラルの補給も忘れずに！

お知らせ

道産・国産のホールコーンが、昨年の不作の影響で品切れ状態となり、在庫がなくなり次第、今年の収穫・加工が終わるまで給食に使用できなくなりました。今までコーンが入っていた料理にも入らなくなってしまいますが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。コーンが入らない分のいろどり等は、なるべく気を付けていきたいと思っております。