

# 給食だより

2016年

## 7月号

京ヶ瀬中学校

今月のめあて 夏の健康に必要な食生活

について理解しよう



### 暑い夏を元気に過ごそう

気温が急に上昇するこの時期は、体が暑さに慣れていないため「熱中症」が多く発生します。子どもやお年寄り、体調の悪い人は特に注意が必要ですが、健康に自信のある人でも、睡眠不足や朝食抜きによって「熱中症」を起こしやすくなります。暑さで食欲がわきにくい人もいますが、朝食は必ずとるようにしてください。午前中の活動には大切です。また、水分補給をしっかりと行い、夏バテにも注意しましょう。

### 夏バテを防ぐ食事のポイント

<b>夏</b> 野菜を食べよう! 	<b>バ</b> ランスよく食べよう! <p>量より質が大切です</p>	<b>テ</b> つぶん(鉄分)不足に注意! <p>海藻 アサリ レバー 小松菜</p>
<b>し</b> ょくよく(食欲)を増す工夫を! <p>香味野菜や酸味で食欲アップ</p>	<b>な</b> つとう(納豆)、うなぎ、豚肉で疲労回復! <p>ビタミンB群を多く含みます</p>	<b>い</b> ちょう(胃腸)に優しい食事のとり方を! <p>ジュース アイス とり過ぎ×</p>

### 生活パターンに合わせた食事を

#### 習い事で夕食が遅くなる時

お菓子よりも、軽い食事として、おにぎり、サンドイッチ、野菜スープなどがおすすめです。

#### 運動をしている人

牛乳やヨーグルトなどの乳製品、果物を取り、不足がちな栄養を補うようにしましょう。

食事を規則正しくとることは、1日の生活リズムを整えるために、とても大切です。

月	火	水	木	金
<b>日</b>  21 日セレクトデザートです。 ○ カップりんごシャーベット ○ カップレモンシャーベット ○ カップアイスクリーム	<b>日</b> 今月の地場産 ・阿賀野産コシヒカリ ・玉ねぎ、トマト ・じゃがいも ・ズッキーニ ・にんじん、ねぎ ・きゅうり、キャベツ			<b>1日</b> 885kcal 切干大根炒め 魚ごま揚げ ごはん じゃがいもみそ汁
<b>4日</b> 763kcal チーズササミフライ 春雨サラダ ごはん キムチスープ	<b>5日</b> 874kcal ラタトゥ ウィナー 米粉パン パンプキンスープ	<b>6日</b> 826kcal チャプチェ さばのみそ煮 ごはん たまごスープ	<b>7日</b> 848kcal しおもみ メンチカツ ちらしずきざみのり そうめん汁	<b>8日</b> 829kcal 海草サラダ すいか ラーメン しょうゆスープ
<b>11日</b> 825kcal フレンチサラダ 鳥肉夏野菜のみそソース カレーピラフ わかめスープ	<b>12日</b> 806kcal チキンマスタードサラダ えびカツソース マルパン ワンタンスープ	<b>13日</b> 811kcal たくあんナムル 鳥そばろごは とうふのみそ汁	<b>14日</b> 760kcal 豚肉とピーマンの炒め 紅マス塩焼き ごはん もずくスープ	<b>15日</b> 950kcal フルーツポンチ 麦ごはん 夏野菜カレー
<b>18日</b> <b>海の日</b>	<b>19日</b> 81kcal ジャーマンポテト チリコンカン コッペパン 野菜スープ	<b>20日</b> 860kcal きりざい 鳥肉レモンソース ごはん 小松菜のみそ汁	<b>21日</b> 823kcal 切干大根サラダ 焼き肉どん	<b>22日</b> 799kcal 冷やしの具果物 かぼちゃコロッケ 冷やしスープ

#### 《給食室より》「食育月間」

6月は「食育月間」でした。「朝ごはん」について、話をさせていただきました。学校での午前中の活動は、4時間もあり、その活動を充実させるためには、「朝ごはん」の栄養が大切です。給食は、午後からの大切な栄養源です。ただ、食べるのではなく、楽しく、美味しく食べる習慣を身に付けてほしいと願っています。

ランチルームでは、給食準備、後片付けもとても丁寧に、きれいに給食当番が仕事をしてくれます。給食委員会の生徒は、牛乳パックやゴミの後始末をきちんとします。学校での準備や後片付けが家庭でのお手伝いにつながるのではないのでしょうか。

家族で食事をする事、旬の食材を使用して「食べる事」は、からだの健康を保つ上でとても大切なことです。自分のために「考えて食べる」ことを身に付けてほしいです。

