

7月 給食だより

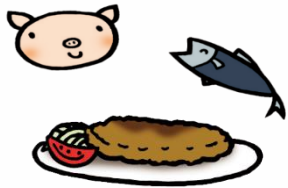


2022年6月30日
牛久市立牛久第三中学校

いよいよ本格的な夏が始まります。急に暑さが増すこの時季は、体が暑さに慣れないため熱中症になりやすく、注意が必要です。また、暑さが続くと、食欲がなくなったり、疲れやすくなったりします。こまめな水分補給と食事のとり方に気を付け、体のコンディションを整え、夏を元気にのりきるためのパワーをつけましょう。

夏の食生活、こんなところに気をつけて!

肉や魚など主菜のおかずをしっかりと食べる!



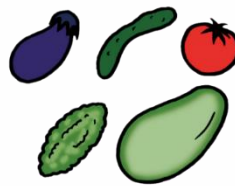
のどごしのよいめん類や冷たいサラダばかり食べていると栄養バランスが崩れてしまいます。香味野菜をアクセントに使ったり、カレーやエスニック料理などを上手に取り入れ、主菜のおかずをしっかりと食べましょう。

朝ごはんをしっかり食べよう!



朝ごはんは1日をスタートさせる大切な食事です。ご飯や汁物のおかずからも暑い夏には欠かせない水分補給ができます。

夏野菜をたっぷり食べる!



夏の太陽を浴びて育った夏野菜からはビタミンや無機質(ミネラル)がとれます。水分も多く、「食べる水分補給」になります。

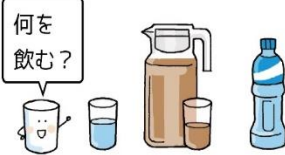


暑い夏、こまめに水分補給を



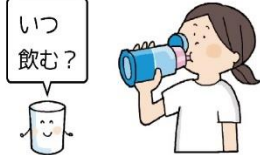
汗をたくさんかく夏は、水分の補給が欠かせません。この時季とくに心配される熱中症を防ぐためには、のどが渇く前にこまめに水分補給することが大切です。

熱中症を予防する 水分補給のポイント



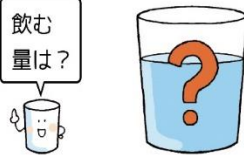
何を飲む?

普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。



いつ飲む?

のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりとりましょう。



飲む量は?

運動をする30分前は、250~500mLの水分を摂取し、運動中は200~250mLを1時間に2~4回飲むことがおすすめです。

楽しい夏休み



夏休みこそ重要!!

大切にしてほしい 栄養バランス



蒸し暑くて「夏ばて」を起こすと食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。夏を元気に過ごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。



元気にすごそう

7月1日は「牛久の日」 牛久市産のとうもろこしが登場します。



牛久市遠山町のとうもろこし農家の方々が作られたとうもろこしを、毎年学校給食にも提供させていただいています。甘い甘いとうもろこしをいつも子供たちは楽しみにしています。

牛久市おいしい朝ごはんメニュー「おはようしっかり朝ごはん」
《キューちゃん納豆》 1人あたり40kcal・塩分0.5g

きゅうりでさわやか! 朝からもりもり食べられるおかず



材料	分量(4人分)	作り方
きゅうり	1本	①きゅうりを千切りにして器にもる。 ②納豆にしょうゆを加えてかき混ぜる。 ③かき混ぜた納豆をきゅうりのの上にかけて、いりごまとかつお節をふりかける。
納豆	2パック	
しょうゆ	小さじ2	
いりごま	小さじ1	
かつお節	小パック1袋(2~3g入り)	

【おすすめポイント】

夏にぴったりの超簡単メニューです。ごはんのにせてどんぶりにしてもよし! サラダ感覚でそのまま食べてもよし! 納豆についているたれをしょうゆのかわりに使用しても良いです。



《放射能検査について》学校給食に使用する食材は、牛久市保健センターで検査しています。検査結果は牛久市の公式ウェブサイトで公開しています。引き続き学校給食の安心安全に努めていきます。