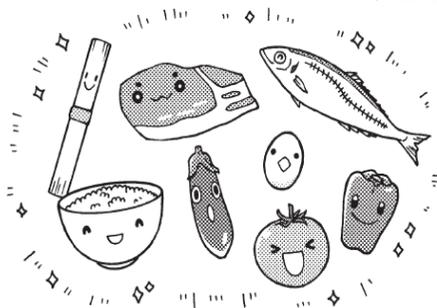


給食だより 7月

平成 30 年 6 月 30 日
港区立青山中学校
校長 中田和直

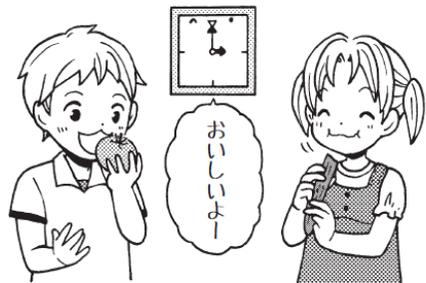
期末考査も終わり、夏休みが待ち遠しくなってきましたね！夏休みに入ると時間の使い方は自分次第なので、毎日寝る時間が少しずつ遅くなるだけで朝起きるのも遅くなり、体内時計はあつというまに狂ってしまいます。朝が遅くなることで朝食を抜いてしまったり、時間がずれることで間食が増え、夕食が食べられなかったり食事が不規則になりがちです。また、暑くなってくると冷たいアイスが魅力的ですが、食べ過ぎないように気を付けましょう。生活習慣を守って素敵な夏休みを送り、元気に2学期を迎えたいですね！

暑さに負けないで！栄養バランスよく食べよう



夏の暑さに負けずに、毎日を元気に過ごすためには、栄養バランスよくしっかり食べることが大切です。主食、主菜、副菜をそろえるようにしましょう。夏は、冷たくてのどごしのよいめん類を食べることも多いと思います。めん類を食べる時は、めんだけではなく、肉や魚、卵などのたんぱく質が多い食品や野菜などを加えて、一品料理でも栄養バランスがよくなるように心がけましょう。

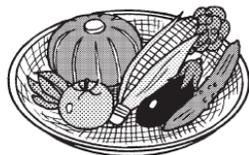
間食に冷やし野菜は



いかがですか？

保護者のみなさまへ

野菜にはビタミンや無機質が含まれ、水分をたくさん含んでいるものも多いので、夏を元気に過ごすために積極的に食べてほしい食材です。暑さで食欲がない時は香辛料や酸みのある調味料などを使うと食欲が増していきます。



熱中症を予防しましょう

熱中症とは、気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって、脱水や体温が高い状態になり、体温を調整する機能が働かなくなることです。放置すると死に至ることもあります。

熱中症を予防するにはこまめに水分補給をすることが大切です。また、無理をせず、適度に冷房を活用しましょう。



こまめに水分補給をしよう

7月の行事・給食イベント

13日(金) 食育推進献立～土用の丑の日の献立～

港区の公費で行われている食育推進事業の一環です。この日は土用の丑の日にちなんで、うなぎ…を提供したいところなのですが価格の高騰が著しいため、生物学上同じウナギ目のアナゴを使用した「あなごめし」を作ります。



副菜もカラフルな夏野菜がたっぷりであり彩りもきれいな献立となっています。旬の夏野菜であるトマトの色んな色味を楽しめるサラダも提供する予定です。みんな残さずに食べることができたらうれしいです。楽しみにしててください。

17日(火) やわらか献立

先月行ったかみかみ献立の対照的な献立として噛む回数が少なくなると予測される柔らかい食材をたくさん使用した献立の日です。先月同様1年生ではかみかみセンサーという測定器を用いて何回噛んでいるかの調査も行う予定です。

18日(水) 給食試食会

普段青山中学校ではどのような給食が提供されているのか保護者の方にも試食していただける貴重な機会です。港区ならではの給食の特徴や取り組みについてもお話させていただきますので、ぜひご参加ください。この日の献立は、主食:雑穀米、主菜:アジフライ、副菜1:からしあえ、副菜2:豆腐の味噌汁、デザートは冷凍みかんです。