



令和6年6月28日
 北区立明桜中学校
 校長 菊池 修一
 明桜中学校・栄養士

7月に入り、もうすぐ夏休みですね。皆さんとてもたのしみにしていることでしょう。そんなたのしい夏休みですが、できれば毎日の生活リズムを崩さずに過ごして欲しいです。

休みに入るとつい夜更かしをして、遅い時間に起き、アイスやお菓子などの嗜好品を多く食べてしまいがちですね。たまにはそんな日があってもいいかもしれませんが、それが毎日の習慣にならないように気をつけましょう！生活リズムが崩れると、体調ややる気に大きく影響します。夏休みを有意義に、元気に過ごすためには、下の5点がポイントです。元気に過ごして、素敵な夏休みの思い出を作ってください♪

7月の給食目標：夏の健康と食事について考えよう

夏を元気に過ごすには

朝・昼・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回に分けて食べるなどの工夫を。

早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★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。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1



ビタミンC

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。

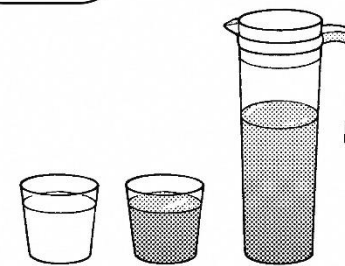
こまめな水分補給を心がける



★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。

ふだんの水分補給は「水」か「麦茶」

暑い日は、知らず知らずのうちに汗をかいていることが多いので、こまめな水分補給が必要です。ふだんの水分補給は、水や麦茶などにします。激しい運動などで大量に汗をかく時には、塩分が含まれているスポーツ飲料などを飲むようにします。ただし、糖分を多量に含むものもあるので、飲み過ぎには注意しましょう。



©少年写真新聞社2024

給食通信 感想紹介コーナー

6/4(1-2)チキンチキンごぼうは、とても人気でたくさんの方がおかわりしていました。とっても美味しかったです。(1-3)チキンチキンごぼうは、ごぼうが苦手でも食べられると思う！野菜がおいしくてたくさんおかわりしたいと思った。→チキンチキンごぼうは、鶏のから揚げとサクサクに揚げたごぼうを甘辛いタレに絡めた料理です。サクサクの食感と甘辛いタレが食べやすさの秘訣です！！

6/5(1-4)今日は洋食がメインで、各食材の食感や味付けが好印象でした。特に、フルーツ白玉の白玉が弾力のある食感でおいしかったです！(2-5)ピザトーストと豆は好きだったので美味しかったです！フルーツ白玉は白玉がもちもちしていてフルーツと相性抜群でした！毎日の給食が楽しみになりました！→この日は全体的に残菜が少なく、みんなよく食べていました。6月になり暑い日が続いているので冷たいフルーツ白玉がさらにおいしく感じましたね！ピザトーストは、調理員さんが一つ一つ盛り付けて作っていただきました。毎日の楽しみになるほどおいしく食べてもらえてとっても嬉しいです！！

6/13(1-1)大豆は嫌いだったけど、ドライカレーに入っていたらおいしかったです！(1-2)今日の大豆入りドライカレーは小学校で出たことがなかったので新しかったし、おいしかったです。→大豆は細かく刻んでものを入れたので、大豆が苦手な人も食べやすかったと思います！小学校では出なかった献立や同じ料理でも味付けが異なる献立がたくさんあると思いますが、中学校での給食もおいしく食べてもらえてよかったです！

6/21(1-5)今日の韓国風肉じゃががとてもおいしかったです。少し辛くてごはん合わせるとさらにおいしく少し辛くなりました。(2-5)家で作ってくれる肉じゃがと比べてにらが入っていたりと具材が違ってとても変わっていました。でもおいしかったです。いつもおいしい給食を作ってください、ありがとうございます。→お家で食べる肉じゃがとは違った味付け、具材だったと思いますが、辛めの味でごはんが進みましたね！

6/24(2-4)レンズ豆の調理法が簡単なことを知ったので、家でレンズ豆を使った料理を作ってみようと思いました。→家庭では中々使う頻度が少ない食品だと思いますが、水に戻したりする手間もないし栄養価も高いのでぜひお家でも挑戦してみてください！！

