

7月給食たより



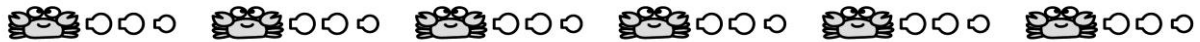
梅雨が明けると厳しい暑さが続きます。勉強・運動・遊び・・・いずれも「健康な体」があってこそできることです。より充実した日々を過ごすために「運動、栄養、睡眠」を守り、暑い夏を元気に過ごしましょう。



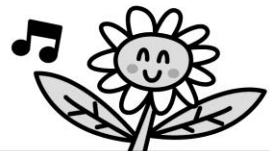
暑い夏を元気に過ごそう



気温が急に上昇するこの時季は、体が暑さに慣れていないため「熱中症」が多く発生します。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るかと思いますが、朝食は必ずとるようにしてください。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



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

残食率調査を行いました



6/1 から 6/19 まで残食率調査を行いました！
 良く食べるクラス、そうでないクラス、差はありますが中学生に必要なエネルギーやたんぱく質の量はわかりましたか？
 旬の野菜や、各国の料理など、自分ではなかなか選択しないものも食べられるのが給食のいいところです。楽しんで給食を食べましょう。
 残食率調査の結果は生徒玄関前に掲示してありますので、ぜひご覧ください。