

# 7月給食だより

令和6年7月  
栄養教諭 平山

7月に入り、いよいよ夏本番を迎えます。暑さが増してくるこの時期は食欲が低下してきます。また食事の偏りや冷たいものとり過ぎは体調を崩す原因となります。暑い夏を元気に過ごすためには、規則正しい生活と栄養のとれた食事をするのが基本となります。早寝早起きをしてしっかり朝ごはんを食べ、元気に1日をスタートさせましょう。夏に旬を迎える野菜や果物は、暑さやストレスなどの疲れを吹き飛ばしてくれるミネラルやビタミンがたっぷりです。積極的に旬の食材を食べましょう。

## 給食残食調査を行いました!!

6月は食育月間でした。そこで、給食委員会では、給食の残食調査を6月17日～21日の5日間実施しました。牛乳、主食、主菜、副菜、汁物の全クラスの残食量の合計を測定し、掲示しました。

1週間の残食の合計は51kgでした。これは1日一人あたり31gの給食を残していることとなります。残食が多かったのは、苦手な人の多い献立の日や、給食準備に時間がかかり十分に食べる時間を確保できなかった日のように感じられました。苦手なものでも全く食べないのではなく、ひと口は食べてみるようにしましょう。また、みんなで協力してスムーズな給食準備を心がけましょう。

中学生は勉強、部活、そして成長に伴い、たくさんのエネルギーや栄養素が特に必要な時期です。学校給食では、中学生に必要な量や栄養素を考えて作っています。また、作ってくださる方々への感謝の気持ちを表すためにも残さず食べることは大切なことです。家庭でも声かけをよろしくお願いします。

残食調査		5/17(月)～5/21(金)				
日付	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	
牛乳本数	12	10	7	11	7	
残食(kg)	16.08	13.2	9.8	6.14	6.1	

## 栄養士実習生が来ました!

6月11日～14日の5日間、尚絅大学栄養学部から植里千尋さんが実習に来ました。実習では、調理作業や食に関する指導を行っていただきました。11日の給食では植里さんの考えた献立(麦ごはん、牛乳、アジのさざれ焼き、豚汁、キャベツともやしの和え物)を提供しました。



# 夏の暑さに負けない食事をしましょう!

暑い夏を元気に乗り切るために必要な栄養素は、主にビタミンB1・ビタミンC・たんぱく質などがあげられます。また、にんにく・しょうが・しそなどの香味野菜や、カレー粉などの香辛料には、食欲を増加させる作用があります。

## 3食しっかり食べましょう!

暑いからといって、食事の回数が減ってしまふと栄養が不足してしまいます。朝・昼・夕の食事をバランスよくとることを心がけましょう。



## 冷たいもののとり過ぎに注意しましょう!

冷たいものの食べ過ぎはお腹が冷えて「夏バテ」の原因になってしまいます。また、清涼飲料水には、砂糖がたくさん入っているので、飲み過ぎには注意しましょう。



## 夏野菜をたくさん食べましょう!

夏にとれる野菜や果物は、水分やビタミンがたくさん含まれています。汗をかいて失われた水分やビタミンを補ったり、体の熱を外に出したりします。積極的に夏野菜を食べましょう。

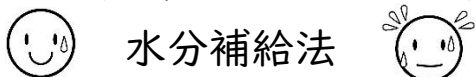


## たんぱく質を積極的に摂りましょう!

肉・魚・卵・豆腐などに含まれているたんぱく質は体力や体を作るものになります。麺類だけでもせがちな食事にちょっとプラスしてみましょう。



## ふつうの時と汗をたくさんかいた時の



## 水分補給法

普段の水分補給は、水や麦茶などで十分です。飲み方は、のどがかわいてからでは遅いので、のどがかわく前に飲むことが重要です。運動などで汗をたくさんかく場合は、ナトリウムが失われるので、薄めたスポーツドリンクがおすすめです。

