

7月 給食だより



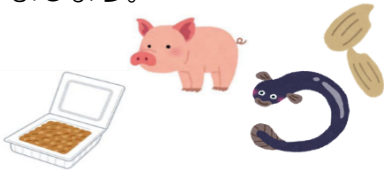
令和3年7月
岩沼中学校
No.4

夏は気温や湿度が高い日が多く、体力が落ちる時期です。夏バテを防ぐためにもこまめな水分補給と栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

夏の健康づくりは食生活から ～夏を乗り切る食事の工夫～

① ビタミンB1を多く含む食物で疲れをとろう

夏場は食欲が落ちがちです。代謝に必要なビタミンB群が不足すると疲れやすくなります。食事からビタミンB1を補給しましょう。



② 夏野菜を食べて体を冷やそう

旬の夏野菜には、ミネラル・ビタミンなどの栄養素が豊富に含まれています。体の熱を取り冷やしてくれるので、この時期にぴったりの食材です。



③ 味付けを工夫して食欲増進

〇しそやしょうがなどの香味野菜、レモンなどの柑橘類は食欲増進効果があります。

〇コショウやカレー粉などの香辛料は、胃腸を刺激して食欲を増してくれます。



上手に水分補給をしましょう

* のどが渇いてから飲むのではなく、こまめに水分をとりましょう

特に運動をして汗をかいた時は、頻繁に水分補給をしましょう。たくさん汗をかいた後は、水分と同時にミネラル（塩分・カルシウム・鉄など）が失われている状態なので、経口補水液か低糖のスポーツドリンクなどを補給しましょう。



* 清涼飲料の飲み過ぎに注意！

冷たく口当たりが良いジュースなどの清涼飲料水は、つい飲み過ぎてしまいますが糖分が多く含まれているため、食欲を低下させ、体を疲れやすくさせてしまいます。



給食委員会 頑張ってます！



◀給食後、各クラスから返却された台車をチェックしています。

当番は1週間交代です。自分の当番を忘れることなく、しっかりと仕事をこなしています。



▶月・水・金の給食時間は、放送室からランチメッセージを読み上げています。

給食室のスタッフが替わります

調理員の清野かおりさんが7月から産休に入ります。

後任として、玉浦中から関口美砂子さんが異動になりました。

