



7月給食だより

令和2年7月
岩沼西中学校

夏は気温や湿度が高くなり、体力が落ちる時期です。夏の暑さに負けないよう、「早寝早起き朝ごはん」の規則正しい生活と、「こまめな水分補給」、「栄養バランスのよい食事」を心がけ、毎日を元気に過ごしましょう。

～夏を元気に乗り切る食事のポイント～

<ポイント1>

豚肉・大豆製品を食べて夏バテを防ごう

夏はエネルギー消費が増えます。疲れやだるさを回復するために、「ビタミンB1」をとりましょう。



<ポイント2>

旬の食材を食べよう

夏の野菜には、強い日差しや暑さに負けないために必要なミネラル・ビタミンがたっぷり。



<ポイント3>

食欲がないときのひと工夫

酢やレモンなどの酸味、にんにくやショウガなどの香味野菜を工夫して食欲アップ。

野菜たっぷりの野菜スープを飲んで、ビタミン・ミネラル・水分・塩分を補給。



<ポイント4>

上手に水分補給をしよう

冷たい物の取り過ぎは胃腸に負担がかかります。適度な量にしましょう

汗をかく夏場は上手な水分補給が必要です。冷房が効いた室内では水や麦茶がいいでしょう。一方、運動の時には、事前や途中でこまめに水分補給することが大切です。また、汗をたくさんかくときはミネラルを補給するために、スポーツドリンクを薄めて飲むなどの工夫も必要です。

給食の風景

1-1の様子。1年生も元気に給食を食べています！



ちらしご飯の給食。上手に分けてくれました。

<7月21日からの給食について>

7月21日から8月6日までは、特に気温・湿度が高くなります。エアコン設備のない給食室では、調理作業中やできあがった給食を一時保管する場所も高温多湿の状況になります。衛生的で安全安心な給食を提供するためには、例年夏休み期間にあたるこの期間は、通常の給食を簡素化した内容で実施します。なお、給食費については通常通りとなります。ご理解のほどよろしくお願いいたします。