

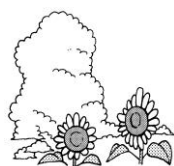
給食だより



令和3年6月30日
荒川区立第三中学校
校長 小柴 憲一
栄養士 金山 桜子

気温の高い日が増えてきました。暑い夏に体調をくずさず元気に過ごすためには、毎日の食事や睡眠をしっかりとることが大切です。生活リズムを見直し、体調を整えていきましょう。

7月の給食目標



夏の食生活と健康について考えよう

..... **暑さに負けない体づくりを!**

◎1日3食しっかり食べる



暑くて食欲がなくても特に朝ご飯はしっかりと食べてから学校に行きましょう。「パンだけ」「ご飯だけ」ではなく、主食・

主菜・副菜をそろえることを意識しましょう。

◎こまめな水分補給



のどがかわく前に、こまめに水分補給を! 清涼飲料には、糖分が多く含まれています。飲み過ぎると、むし歯や肥満の原因になるので注意してください。普段の水分補給は水やお茶を飲みましょう。

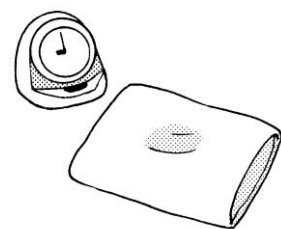
◎冷たいものをとりすぎない



冷たいものとりすぎは胃や腸に負担がかかります。食欲が落ちて、体調不良につながります。アイスや冷たい

飲み物はほどほどにしましょう。

◎十分に睡眠をとる



疲れている時や睡眠不足の時は体調をくずしやすくなります。起床時間から逆算して、少なくとも

8時間の睡眠を確保しましょう。

7月9日は「食育推進給食」です!



◎「食育推進給食」とは?

三中生のみなさんが基本的な食習慣を身に付け、健やかに生きていく基礎をつくるため、特別に内容を充実させた給食です。食育に関する取り組みの強化と保護者の負担軽減のため、荒川区から補助金がでています。

今年度は「さあ、今こそ免疫力の向上を」というテーマで、全3回行います。7月9日の第1回目のテーマは、「だ液力を高めよう」です。だ液をだすことの大切さや、よく噛んで食べるコツについて紹介します。朝学活の時間に保健委員が各クラスでプレゼンテーションを行うので、しっかり聞いて日々の生活にぜひ活かしてくださいね。

かんぱち と くるまえび が給食に登場します!

新型コロナウイルス感染症の感染拡大によって、外食や外国人観光客への国産食材の需要が大きく減りました。生産者を支援するため、国（農林水産省）の支援事業である「国産農林水産物等販路多様化緊急対策事業」により、学校給食でこれらの食材を提供することになりました。

7月 5日 かんぱちと野菜の甘酢ソース (宮崎県産かんぱち)
⇒電子黒板で今回の事業の内容とかんぱちについて紹介します。

7月16日 くるまえびの塩焼き (鹿児島県産くるまえび)
⇒頭と殻がついています。

電子黒板でくるまえびの殻のむき方を紹介します。体のつくりを観察しながら、食べましょう。

どちらも普段の給食ではあまり登場することのない食材です。ぜひこの機会に味わってくださいね。

