



# 7月給食だより

令和5年 6月28日  
荒川区立第七中学校  
校長 千葉 貴  
栄養士 石井 康子



## 暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。



### 夏を元気に過ごすには



#### 朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

#### 早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

#### 主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

#### 夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

##### ビタミンB1

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など



##### ビタミンC

野菜、果物、いも類など



#### 冷たい物のとり過ぎに気をつける



★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

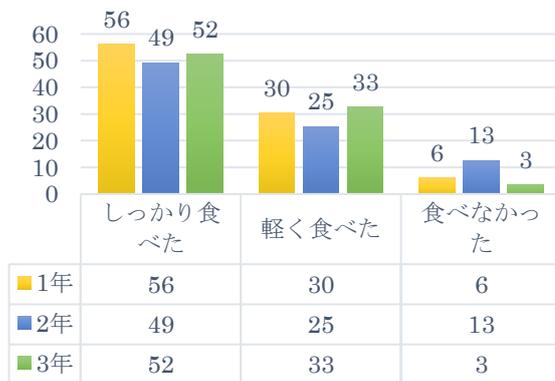
#### こまめな水分補給を心がける



★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

6月に「食生活についてのアンケート」をとりました。朝ご飯、夕ご飯を食べているのか?だれと食べているのか?乳製品、魚は家で食べているか?など質問をしましたが、朝食については、ちょっとでも口に入れて来ている生徒が多くいました。これから暑くなるので、朝、時間がない時などバナナでもさっと食べられるものを用意しておくのも良いかなと思います。

#### 朝食をとりましたか?



1年 2年 3年 (単位:人)