

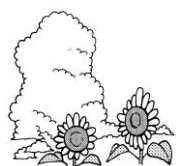
給食だより



令和4年6月29日
荒川区立第三中学校
校長 小柴 憲一
栄養士 金山 桜子

梅雨が明け、いよいよ本格的な夏がやってきました。暑くなり始めるこの時期は、暑さに体が慣れていないので、熱中症などに特に注意が必要です。こまめな水分補給と食事をしっかりととって、暑さに負けない体を作りましょう

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！夏を元気に過ごすポイント

◎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、たんぱ

く質がとれるおかずをセットで食べることを意識してください。

◎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。

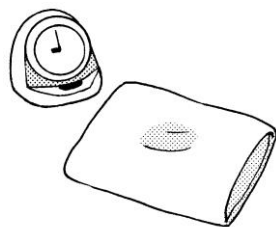
◎冷たいものをとりすぎない



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、夏バテの原因にも！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。



6月30日は、 第1回食育プレゼンテーションです！



第1回食育プレゼンテーション
Food is Life
～自分のために、そしてだれかのために～

令和4年6月30日(木)
保健委員会



朝学活の時間に、保健委員から食育に関するプレゼンテーションを行います。

保健委員会では、給食の食品ロス削減に取り組んでいます！



●5月 残菜調査

保健委員が自分のクラスの残菜を撮影して記録しました。



●6月 専門委員会

残菜調査・残菜量の記録を分析し、今後の取り組みについて話し合いました。

今回のプレゼンテーションでは、残菜調査や毎日の残菜量の記録から分かった「残菜が多い料理の特徴」、「食品ロスを減らすため給食時間にできること」について発表します。スライドの制作は、3年生が担当しました。

給食は、中学生のみなさんが成長に必要な栄養がとれるよう、栄養士が食材や量を計算して提供しています。人により体格や運動量が異なり、食べられる量にも差があるため、無理して食べる必要はありません。しかし、今回のプレゼンテーションをとおして、食品ロスの現状と向き合い、一人ひとりができるだけ給食を食べ残さないようにしようという意識をもってほしいと思います。

