

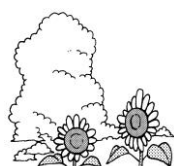
給食だより



令和5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

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。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つくりましょう。

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食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。

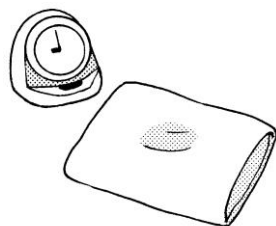
◎冷たいものをとりすぎない



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。

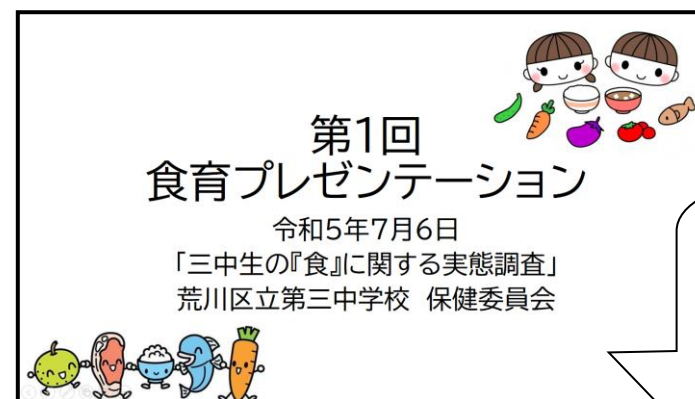


7月6日(木)朝学活



第1回食育プレゼンテーションがあります！

今年度、保健委員会は「食ー食べることは生きることー」をテーマに活動しています。5月から6月にかけて、三中生の「食」に関する課題を探るために実態調査を行いました。その調査結果より、三中生がより健康にいきいきと生活するための方法を保健委員から提案します。



スライド制作；3年保健委員 & 有志

「三中生の『食』に関する
実態調査」結果より
・朝食の効果 & 栄養バランスの
よい朝食とは？
・調理に挑戦してみよう！

わたしたちの体は、今までに食べたものがもとになってできています。そのため、「いつ何をどのように食べるか」ということは、成長期のみなさんにとってとても重要なことです。正しい食生活を続けることで心と体が成長したり、疲れにくくなったり、運動のパフォーマンスが上がったり、将来の病気を予防できたりもします。保健委員のプレゼンテーションをしっかりと聞いて、この機会に自分の食生活を振り返ってみてください。



保護者のみなさまへ

給食試食会の開催について

9月7日(木)に本校にてPTA主催の給食試食会の開催を予定しております。子どもたちがふだん食べている給食をこの機会にぜひ味わってみてはいかがでしょうか？詳細は、7月6日(木)にスクリレにて配信予定です。