

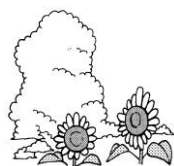
給食だより



令和6年6月28日
荒川区立第三中学校
校長 小柴 憲一
栄養士 金山 桜子
今野 愛佳

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

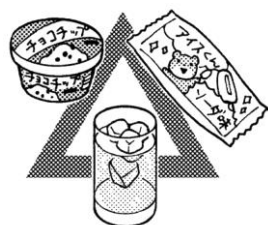


暑くて食欲がなくても特に朝食はしっかりと食べてから学校に行きましょう。

「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。

◎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。

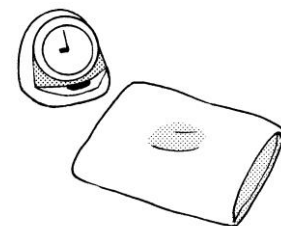
◎こまめな水分補給



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。

◎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1日は半夏生です

はんげしょう



夏至から数えて11日目を半夏生といいます。麦の収穫や田植えが一段落する時期であり、農作業の労をねぎらったり願いを込めたりして、決まった食品を食べる文化が日本各地にあります。



食品	地域	理由など
たこ	関西地方	たこの足のよう、作物がしっかりと根をはるよう、と願いをこめて。
さば	福井県 大野市	農作業の疲れをいやして、体力を蓄えるため。
うどん	香川県	小麦の収穫時期であることと、田植えや麦刈りの労をねぎらうため。

給食では、7月1日(月)にたこをつかった「たこ飯」を提供します！

(参考：農林水産省HP・大野市HP・香川県HP)



夏野菜を食べよう！



夏が旬の夏野菜は水分量が多いため、食べることで水分補給ができます。また、ミネラルやビタミンを含むので、夏を元気に過ごすにはぴったりの食品です。給食でも以下の献立を中心に夏野菜を提供します。

10日(水)	チンジャオロース丼	ピーマン、赤ピーマン
11日(木)	ラタトゥイユ	ズッキーニ、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、トマト
17日(水)	夏野菜カレー	かぼちゃ、ズッキーニ、赤ピーマン、なす



保護者のみなさまへ 給食試食会の開催について



9月25日(水)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、後日PTAよりスクリレにて配信する予定です。