

給食だより

令和3年度 7月

<西能美学校給食共同調理場>

だんだんと日差しが強く、気温や湿度が高い季節になりました。この時期は熱中症や夏バテが心配です。水分や食事をしっかりと、暑い夏を元気に過ごしましょう。

なつ たいさく げんき す 夏バテ対策をして元気に過ごしましょう！



夏バテは、夏の暑さが関係して起こる様々な症状のことをいいます。主な症状は、食欲の低下、体のだるさ、頭痛やめまい、体重減少などです。暑くなると冷たくあっさりしたものを食べる機会が多くなりますが、冷たいものの過剰摂取は、胃腸の働きを鈍らせ、夏バテの症状を悪化させる可能性があります。冷たいものの取りすぎに気をつけましょう。

こまめに水分補給をしよう



のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

たくさん汗をかくときは、塩分の補給も忘れずに。スポーツドリンクも活用しましょう。

栄養バランスのよい食事をとろう



主食、主菜、副菜、汁物を、バランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう



冷たいものばかりではなく、温かいものもとりましょう。

トマトやきゅうり、なすなどの夏野菜は水分が多く、火照った体を冷やす働きがあります。食欲がないときは、カレー粉などの香辛料、にんにく、しそなどの香味野菜、レモン果汁や酢など酸味のある調味料を活用しましょう。

しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとりましょう。

睡眠不足は、熱中症のリスクにもなります。夏休み中も早寝・早起きを心がけましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう



体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけるようにしましょう。

運動をするときは無理をせず、少しずつ。運動前後、入浴前後は水分補給をしましょう。

お知らせ

7月13日は、ギリシャ料理の給食が登場します。お楽しみに！

献立名：ピラフィ、ケフテデス、チーズサラダ、レヴィシアスーパ、ヨーグルト風デザート、牛乳



学校からの給食メッセージ

- 6/1(火) ふわふわどんぶりがとってもおいしかったです。またつくってくださいね。(鹿川小6年)
- 6/8(火) ぼくは、しっかりかんで食べたら食べ物の味がよくわかりました。すごくおいしかったです。(中町小6年)
- 6/9(水) やきそばは当たり前においしいのですが、最近野菜もおいしいなと思うようになりました。(大柿中3年)
- 6/11(金) カレーがいつも家庭の味という感じがしてホッとします。今日もおいしかったです。(三高小1年)
- 6/15(火) マーボー丼の豆ふとトマトとズッキーニがおいしかったです。(大古小5年)
- 6/17(木) あじのなんばんづけは、甘酸っぱいたれが最高でした。普段は魚が生臭くて食べるのは苦手です。でも、今日みたいにたれを作って食べてみたいと思いました。野菜をたくさん入れて食べようと思います。(能美中3年)
- 6/21(月) オムレツがふわふわでおいしかったです。(三高小4年)