

7月号

給食だより

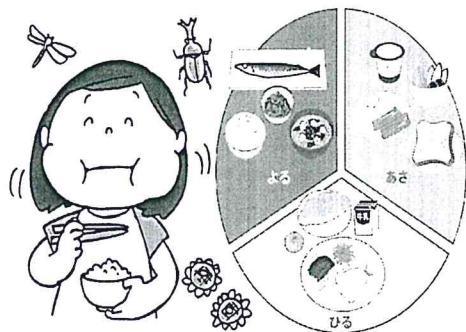
中野区立第三中学校

7月の給食目標

暑さに負けない食生活を送ろう

基本は1日3回の食事

暑さに負けない体をつくるためには1日3回の食事が基本となります。不規則な生活をしていたり、ダイエットだと言って食事を抜いたりすると疲れやすい体になってしまいます。体重を本当に減らさなければならぬ人は食事内容、間食の内容を見直すことの方が大切です。夏休み中も1日3回の食事の基本を続けましょう。



夏休みは主食だけになりがち？

夏休みの昼食などによくありがちな食事として、パン、そうめん、カップラーメンなどがあります。これらはそれだけを食べて、他におかずを食べないパターンが多く、疲れやすい体になってしまう原因となります。主食と一緒に肉、魚、卵、大豆製品などのおかず【主菜】、野菜や芋類が入ったおかず【副菜】や【汁物】を取り入れるようにしましょう。もし、お昼に主食のみしか食べられなかった場合、夕食では主菜、副菜、汁物をしっかりそろえた食事にするなど、工夫をしましょう。

夏休みの間食のとり方

夏休みになるとアイスやお菓子を制限なく食べてしまう人、清涼飲料水ばかりを飲んでしまう人がいます。基本は朝・昼・晩の3回の食事です。その他の食事は間食です。間食を多くすぎると朝・昼・晩の食事がおいしく食べられません。また、虫歯の原因にもなります。夏休みに入る前におうちの人と間食のとり方について話し合ってみましょう。間食をとる時間、量など簡単な決まりを作っておくと、食生活のリズムが整いやすくなります。



水分と一緒に適度な塩分を取りましょう

熱中症予防には水分とともに適度な塩分を取ることが大切です。気温が高くなってくると、給食では汁物の残菜がととも増えます。汁物には水分とともに適度な塩分が入っています。汁物から適度な塩分を取って、熱中症予防を心がけましょう。

スポーツの際の水分補給

真夏のスポーツは休憩を頻繁にして、水分補給をする必要があります。運動中はお茶ではなく、スポーツドリンクをお勧めします。汗で出てしまうナトリウムなどをスポーツドリンクで補いながら運動をしましょう。

世界の料理を知ろう

今月はインドネシア料理を給食献立に入れています。インドネシアのジャカルタは東京都と姉妹友好都市の関係になっています。インドネシアは赤道を挟みおよそ1万8千もの島々からなる、世界最大の島国です。1年を通じて暑い熱帯性の気候で、米づくりが盛んです。野菜、果物、香辛料の栽培や漁業も盛んです。島によって民族が違い、言葉も習慣も食事も異なります。世界に目を向けて豊かな国際感覚を育みましょう。

文：栄養教諭 二重作友美