



給食だより 7月

令和3年 7月号

調布市立第四中学校

梅雨明けを控え、蒸し暑い日が続いています。本格的な夏が到来すると、連日、厳しい暑さが続くことが予想されます。暑さに負けずに元気に過ごすために、水分補給をしっかりと、毎日の食事をきちんと食べましょう。

暑さに負けない体づくりをしましょう！

1日3食をしっかりとる

朝・昼・夜、バランスのよい食事をきちんと食べます。朝食抜きなどにならないよう気をつけます。



こまめな水分補給

脱水症状を防ぐためにも、のどが渇く前に、こまめに水分補給をするようにします。



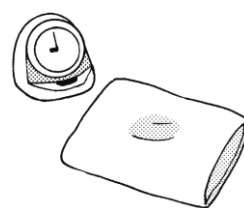
冷たいものを取り過ぎない

冷たいもののとり過ぎは胃や腸に負担がかかり、食欲が落ちて、体調不良になってしまいます。

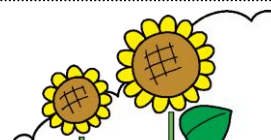


十分に睡眠をとる

疲れている時や睡眠不足の時は体調を崩しやすくなるので、しっかりと睡眠をとります。



夏ばてを防ぐ！食事ポイント



1 偏った食事をしない

あっさりした食事ばかりでは、スタミナ不足になります。栄養バランスのとれた食事をしましょう。

2 ビタミンB群、Cを多く

夏ばて予防に効果的なビタミンB群(豚肉、レバー等)やC(野菜、果物等)が多い食べ物を取りましょう。

3 朝食をしっかりとる

朝食を取ることで、体内時計をリセットし、生活リズムを整えることができます。自律神経の乱れも防ぎます。

●親子料理教室（動画配信）のお知らせ●

例年、夏休み期間中に実施している調布市主催の親子料理教室は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、今年度は動画の配信を予定しています。

夏休みに、親子で料理をしてみませんか？

※詳しくは、市報ちょうふ 7月20号をご覧ください。



～メニュー～

- ・ごはん
- ・夏野菜の肉巻き
- ・油揚げのサクサク和え
- ・なめこと茄子の味噌汁
- ・果物かん

令和3年度2学期の給食申込みについて

2学期の給食申し込みは7月9日(金)が締め切りとなっております。給食を申し込む方も、給食の申込みをされない方も、申し込み用紙に必要事項をご記入のうえ、ご提出をお願いいたします。