

給食だより 8月

令和2年度8月号

調布市立第五中学校

いつもとは違う8月の学校、毎日ジメジメした蒸し暑い日が続きますが体調管理は大丈夫でしょうか？生活のリズムを整えて元気に学校生活を過ごしましょう。暑い夏に体を冷やしてくれる夏野菜や果物を食べて少しでも涼しくすごしましょう。

今月の目標 ～夏の食生活と健康を考えよう～

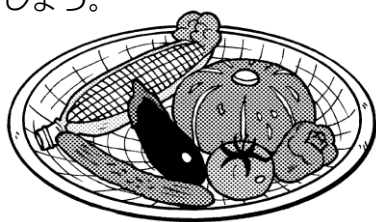
大切にしてほしい 栄養バランス

蒸し暑くて「夏ばて」を起こすと食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。夏を元気にすごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。



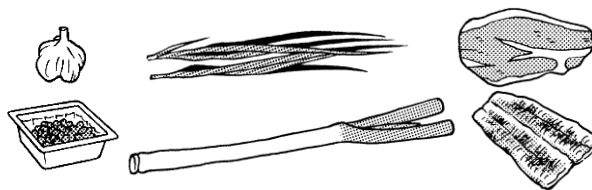
夏野菜を食べよう！

夏が旬の野菜には、トマトやピーマン、ゴーヤ、かぼちゃなどがあり、豊富なビタミン類や水分が含まれています。また、旬の時季は栄養価も高くおいしいので、積極的に食べましょう。



夏にとりたい食べ物

夏ばて予防や疲労回復には、豚肉や納豆などビタミンB₁を多く含む食品と、にんにく、にら、ねぎなどのアリシンを多く含む食品を一緒にとると効果的です。食欲がない時は、のどごしがよい豆腐料理や卵料理を選びましょう。また、うなぎにはビタミンAやB群、E、たんぱく質が豊富で、体力増進に効果があります。



～お知らせ～

- 1学期の給食は8月5日までです。8月6日はお弁当を持参してください。
- 2学期の給食は8月25日から始まります。



※8月5日までの給食当番の生徒は8月5日にエプロンを持ち帰り、洗濯をして必ず終業式の8月7日までに学校に持ってきてください。

