



給食だより

令和6年6月28日
調布市立神代中学校

いよいよ本格的な夏の到来です。暑い日が続くので熱中症に気をつけましょう。
冷たい物のとり過ぎに気を付けて、こまめな水分補給、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

どうして水分補給が大切なのでしょうか？



私たちの体の65~70%は水分です。この水分は、汗をかいて体温調節をしたり、血液や細胞に重要な働きをしています。ですから大量に汗をかく夏場や運動中は適切な水分補給をしないと、熱中症などを引き起こし、命に危険が及ぶこともあります。

飲みすぎに注意!
**ペットボトル入り
甘い清涼飲料**

夏場の暑い日などはペットボトル入りの甘い清涼飲料を何本も飲んでしまうことがあります。これを毎日続けていると、大量の糖分を摂取してしまうことになり、糖尿病などの生活習慣病を招くことにもなりかねません。

糖分が多い飲み物を飲む場合は、コップに入れて、少量を飲むようにしましょう。

上手に水分補給をしましょう

★食事から★

水分は汁物をはじめ、ご飯やおかずにも含まれているので、3度の食事からかなりの量をとることができます。特に汗をかいた時は、味噌汁やスープ類などの汁物からミネラル補給をしましょう。

★スポーツ時は★

運動をして大量の汗をかいた時は、頻繁に水分補給をすることが大切です。汗で失ったミネラルを補給するために、スポーツドリンクは適しています。ただ、糖分も含まれていますので、多飲するのはさげましょう。



もっと野菜を食べよう ちょい足して野菜をとろう

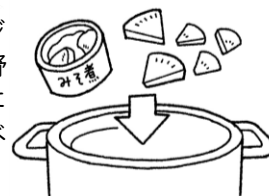
野菜は、体のさまざまな機能を調節するビタミンや、便秘予防に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。たくさん食べましょう。

カップめん+野菜



茹でたり、レンジで加熱したりした野菜をカップ麺の中に加えましょう。食べ応えアップします。

さばのみそ煮の缶詰+野菜



缶詰をそのまま食べるのではなく、根菜類などの野菜と水を加えて煮込むと、立派なおかずになります。

★お知らせ★

- ・11組：2日(火)・3日(水)は職場体験のため給食はありません。
- ・1学期給食最終日の18日(木)はリザーブデザートです。
みかんシャーベット・りんごシャーベット・Soyバニラの中から一つ選びます。
※みかんアレルギーの生徒はりんごシャーベットとSoyバニラから選びます。
※りんごアレルギーの生徒はみかんシャーベットとSoyバニラから選びます。

◎夏休み親子料理教室のお知らせ

「木島平村産の野菜をたくさん使った給食を作ろう」

姉妹都市「長野県木島平」の食材を使い、親子で料理した食事を味わいながら、学校給食で使う野菜の知識を深める教室です。

【日時】7月30日(火)~8月2日(金) 午前10時~午後2時 【場所】文化会館たづくり10階調理室
【対象】小学3年生~中学3年生のお子さんとその保護者 【定員】各日8組
【メニュー】・生地から手作りナンピザ・夏野菜のポトフ・和风ドレッシングサラダ・木島平のりんごゼリー



※申し込み方法等の詳細は「市報ちょうふ」6月20日をご覧ください。

