



給食だより

岩沼市立岩沼北中学校
令和3年6月28日
文責 栄養士 本田 薫

宮城県内も梅雨入りし、蒸し暑い日が続いています。この時期に気を付けたいのが“食中毒”や“熱中症”です。「手洗い」「栄養バランスのよい食事」「こまめな水分補給」を心がけ、元気に夏休みを向かられるようにしましょう。

【7月の給食目標】 健康と食事について考えよう

暑さの影響で胃腸の働きが鈍くなって食欲が低下したり、体がだるくなったりしやすい時期に入ります。これからの時期を元気に過ごすためのポイントをおさえましょう！

夏を元気に過ごすためのポイント

こまめに水分補給



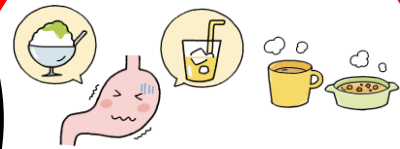
のどが渇く前に少しずつこまめに飲みましょう。

バランスのよい食事！



主食、主菜、副菜、汁物をバランスよく食べましょう。そして、毎日、牛乳も飲みましょう。

冷たいもののとりすぎ注意！



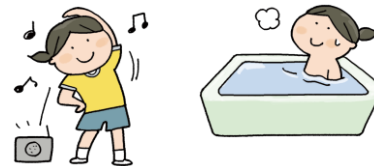
冷たいものばかりだと胃腸が冷えて消化機能が低下します。温かいものもとりましょう。

しっかり睡眠をとりましょう



睡眠は体力を回復するために必要です。夜ふかしせずに、十分に睡眠をとりましょう。

運動や入浴で汗をかきましょう



体温調整をスムーズに行うためにも、上手に汗をかけるようにしましょう。

6つの基礎食品群を取り入れて、1食分の献立を考えよう！

2学年の家庭科の授業で栄養バランスを考えた献立作成を行いました。昨年度に引き続き「北中給食甲子園」というテーマで優秀献立の選考も行いました。今年度は10名の生徒の献立が選考され、7～9月の給食に登場予定です。



「から揚げ弁当の栄養バランスを考えてみよう。」



家庭科教諭 伊藤将人先生



生徒

「2群、3群、4群の食品が不足している。」

(生徒はグループごとに意見をまとめて、グループ発表で意見交換を行いました。)



受賞した生徒は、校長先生から賞状をいただきました。



タブレットを使用して、メニューを考えました。