



給食だより



岩沼市立岩沼北中学校
令和4年6月29日
文責 栄養士 本田 薫

いよいよ夏本番です。暑い日が続くので「熱中症」に気を付けましょう。

熱中症を予防するため食生活で大切なことは「朝ごはんをしっかり食べること」、そして「適切な水分補給を行うこと」です。体調を整えて元気に夏を過ごしましょう。

熱中症を予防するための **食生活のポイント**

「朝ごはん」を食べる

×

水分 約 200ml
塩分 約 1.5g

おすすめ!

水分 約 650ml
塩分 約 3.0g

睡眠時でも 500ml~1lの汗をかきます。
朝ごはんをとり、水分と塩分を補給しましょう。日本人の定番の朝食が理想です。

こまめに「水分補給」

普段は、水や麦茶などにしましょう。(スポーツドリンクには糖分も含まれます。むし歯や肥満の原因にもなるので注意!)

激しく汗をかく時には、塩分・糖質も含んだスポーツドリンクがおすすめです。

運動する時は、運動前・運動中・運動後にも水分補給!



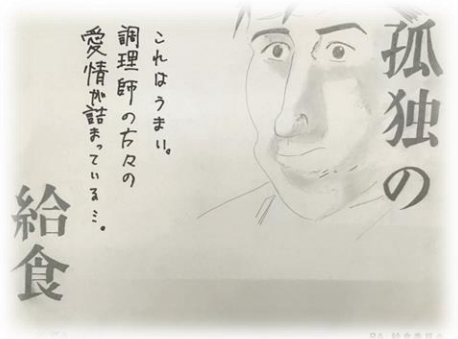
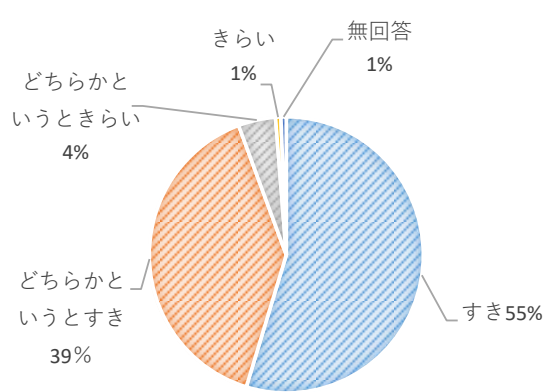
「熱中症予防講話」を養護教諭と栄養士で行いました。(6/27)



前期給食委員会活動の様子

6月の「食育月間」にあわせて給食委員会で「給食アンケート」の実施、ポスター作成、リクエストBOXの設置を行いました。給食アンケート結果について一部紹介します。詳細は、ホームページに掲載しますのでご覧ください。

問1 給食は好きですか？



94%の人が「給食は好き」または「どちらかというとききらい」と回答しましたが、5%の生徒は「どちらかというとききらい」または「きらい」と回答しました。給食が好きな理由としては「おいしいから」が最も多く、次いで「栄養のバランスがよいから」「毎日違うものを食べることができる」がありました。給食が嫌いな理由としては「苦手なものが出るから」と「量が多いから」という意見がありました。