



給食だより

7月号

令和6年6月28日
足立区立伊興中学校

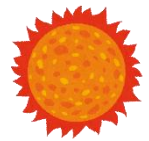
本格的な暑さがやってきました。熱中症にならないように、水分補給や紫外線対策を日頃から心がけましょう。また、7月22日から待ちに待った夏休みが始まりますね。長期休みの間は、生活習慣や食生活が乱れがちです。毎日3食食べる事を意識して、楽しい夏休みを過ごしてください。9月も美味しい給食をお届けします。

暑さに負けない食生活を送りましょう



食事を決まった時間で食べる事で、体内時計が正しく働き、生活リズムや腸内環境が整うなどあらゆる効果が良い影響を与えます。蒸し暑いこの時期、あまり食欲が無いからといって食べない選択を選ぶと逆効果です。きちんと3食しっかり食べるように、心がけましょう。

清涼飲料水やアイスなど、冷たい食べ物ばかり食べると胃腸に負担がかかります。食欲が落ちる、気分が落ち着かない、太りやすくなる原因にもなります。暑い日におすすめな食べ物は、香味野菜や香辛料といった少し辛いものです。(生姜、カレー粉、唐辛子など) 食べる事で、胃腸の働きを良くし、食欲が増します。ほかにも、暑い夏は体が疲れやすくなるので、クエン酸を含んだ食べ物(レモン、梅干し、オレンジなど)を食べると疲労回復効果があるので、積極的に食べていただきたいです。



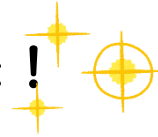
夏休みも早起き・早寝・朝ごはん



夜更かしをして朝寝坊を続けていると、日中の体調不良を招いたり、脳や心にも影響を与えたりするといわれています。夏休みを元気に過ごすためにも、早起き・早寝・朝ごはんの生活習慣を心がけましょう。



もりもりウィークを実施しました！



6月17日～21日の5日間、もりもり給食ウィークを実施しました。

今回のテーマは『給食の残しを減らす為に、食べる時間を長く確保しよう』を目標に

12時45分までに配膳が終わるよう、給食委員さんを中心にクラス全員で協力し合い取り組みました。中学校の給食時間は、準備も含め約30分しかなく時間が短いのが現状です。しかし、給食時間は休み時間ではないという意識をもつ事で、どのクラスも頑張っていました。もりもりウィークの期間中、残菜も少なくよく食べてくれました。もりもりウィークを機会に、今後もゆっくり給食を味わって欲しいです。優秀クラスには、リクエスト給食券を配布します。リクエストは、9月と10月に取り入れる予定です。お楽しみに(へ♪

1年6組

2年1組

3年2組

3年3組

3年4組

7組

5日間全て12時45分に配膳を終わらせたクラスです！おめでとうございます🍀

★7月の献立について★



7月1日(月)

→夏至から数えて11日目、あるいは7月2日頃から七夕までの間のことを半夏生といいますが、地域によって特定の食べ物を食べるという風習があります。関西では、作物がたこ足のように大地にしっかりと根を張るようにと豊作への願いを込めて“たこ”を食べます。当日は、美味しいたこ飯を提供します。

7月5日(金)

→七夕にちなんで、天の川をイメージした七夕ちらしとそうめん汁を提供します。デザートには、見た目が涼しげなみかんとパイナップルが入ったサイダーゼリーです♪

7月16日(火)

→毎月提供している、郷土料理です。7月は宮崎県の郷土料理を提供します。チキン南蛮は、手作りのタルタルソースもつけて美味しく作ります！



この献立のレシピが知りたい！などありましたら、気軽に栄養士までお声かけください。

夏休み明けは、9月3日(火)から給食が始まります！

<当日のメニュー> 牛乳 豚丼 こまつな和え ヨーグルト