



食育だより

令和6年 6月28日
足立区立入谷中学校
校長 小出 泰隆
栄養士 井上 奈奈

だんだんと日差しが強くなり、気温や湿度も高くなってじめじめとした季節がやってきました。熱中症や夏バテも心配です。暑い夏を元気に過ごすためにも、水分や食事をしっかりととり、暑さに負けない体を作っていきましょう！

～7月の給食目標～

暑さに負けない体をつくろう

暑さに負けない体づくりのために

<p>朝食をとろう</p>	<p>早寝早起きをしよう</p>	<p>冷たいもののとり すぎに気をつけよう</p>	<p>栄養バランスの良い 食事をとろう</p>
<p>朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。</p>	<p>早寝早起きで生活リズムを整えましょう。</p>	<p>冷たいものばかりを食べていると胃腸の働きが弱まり、食欲の低下につながります。</p>	<p>主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。分量は給食を見本にしましょう。</p>

しっかり食べて夏バテ予防

暑くなるにつれて、そうめんなどのめんだけを食べる機会が多くなってきていませんか？

暑いときこそ、栄養バランスよく食べることが大切です。めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。

赤・黄・緑の食材をそろえて食べるように心がけよう！



7月7日は七夕

七夕は牽牛(彦星)と織女(織姫)の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという、中国の伝説が始まりと言われています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。



★七夕の日の献立★

七夕寿司・焼きししゃも・冷やしそうめん汁・お星さまゼリー

♪ペットボトル回収投票♪ 7/18 献立

えびクリームライスに決定しました！

海藻サラダ すいか



6/10～14 もりもり給食結果

5月の平均残食 400g

5日間の平均残食 20g あともう少し

1-1リクエスト 主菜権獲得

3-1リクエスト 主食権獲得

残食0 なしの日が2日ありました！

夏休み 協力し合おう！ 家庭の仕事

家族のために食事をつくる



食事の片づけをする



ごみ出しをする



家庭の仕事には、食事をつくったり、洗濯をしたり、掃除をしたりするなどさまざまなものがあります。家族の一員として協力し合うためにも、生活をふりかえり、家庭の中で自分ができることを探しましょう。