



平成29年 7月号
春日部市立東中学校

好評でした！パティオランチ(お弁当給食)

去る6月9日(金)と12日(月)に、1、2年生のパティオランチを実施しました。両日とも天候に恵まれ、爽やかな風が吹く中、和やかな給食時間を過ごしました。食後には、給食調理員へ感謝の言葉を伝える場面もあり、生徒の心に残る特別給食になったのではないかと思います。パティオランチの様子を、写真で紹介します。(3年生は2学期に実施予定です)

梅雨が明けると、いよいよ夏本番です。急激な暑さから食欲が落ち、夏休みで生活のリズムが崩れがちになります。暑い夏こそ、よく食べ、よくからだを動かして、夏ばてしないように過ごしましょう。



今月の目標

夏の食生活について考えよう

★夏の暑さに負けない体をつくらう！

暑い夏 適度に水分補給をしよう！

水は生きていくうえで欠かせないものです。成人では1日2~3リットルの水分が必要とされます。体の水分は汗や尿として出てしまうため、暑い夏や激しい運動を行うときには、こまめに水分補給をする必要があります。

■水分の補給法

●一度にたくさん飲まない！
一度にたくさん飲むと胃や腸に負担をかけ、食欲をなくす原因になります。コップ1杯ほどをひと口ずつゆっくり飲んでください。



●ジュースや炭酸飲料はNG
ふだんは水か麦茶で！
糖分の多い飲料は、体への水分補給を逆に妨げます。さらに飲み過ぎは太りすぎにつながります。ふだんは水やカフェインのない麦茶が水分補給には適しています。急に汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクも上手に活用しましょう。



●のどが渇く前に飲む！
「のどが渇いたな」と感じたときには、もう体の水分は不足気味です。こまめに少しずつ飲むのがポイントです。



●適温は5~15℃
スポーツ中の水分補給に適切な水温は5~15℃だそうです。冷やし過ぎは体によくありません。専用のボトルを活用してもいいですね。また炎天下に飲み物を放置すると食中毒の原因になります。気をつけましょう。



●野菜や果物からとる！
野菜や果物は成分の90%近くが水分です。夏が旬の野菜や果物はとくに水分が豊富で、汗で失われる無機質(ミネラル)やビタミンの補給にも役立ちます。飲むだけでなく、「食べる」水分補給も活用していきましょう。



●3回の食事からしっかりとる！
水分を補給するのは飲み物からばかりではありません。ご飯は半分以上が水分。みそ汁やスープ、生野菜からもできます。1日3回の食事をしっかり食べることも、じつは大切な水分補給法なのです。



食育月間の6月、給食委員の生徒を中心に今年度は初めての全校完食に挑戦したところ、みごとに達成しました。 **全校完食！！** おめでとう！
完食の日の給食 6月30日(金)
2色揚げパン 牛乳 ポークビーンズ ワンタンスープ