



平成30年 7月号
春日部市立東中学校

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！

朝ごはんを充実させるための3ステップ

学校では学カテストや新体カテストが行われます。これらの調査では、同時に朝食を食べているかや、1日の睡眠時間、運動の頻度など子どもたちの生活習慣をたずねるアンケートも行われています。朝食については、まったく食べてこないという児童・生徒は少なくなりましたが、その食事内容にはいろいろ課題もあります。お子さんの朝ごはんのようすはどうですか？ 朝ごはんのグレードアップ術を紹介します。

<p>時間がない人 食欲のない人</p> <p>朝ごはんを食べる習慣を これからつけたい</p> <p>ステップ1</p> <p>20～30分早く起きて、 何か食べてきましょう！</p> <p>バナナ、ヨーグルト、おにぎり、トースト、 温かい汁物やスープなどは、いかがでしょう。</p>	<p>少し余裕のある人 食欲が出てきた人</p> <p>朝ごはんを食べる習慣を 定着させたい</p> <p>ステップ2</p> <p>2種類以上を組み合わせて 食べてみましょう！</p> <p>おにぎりとおみそ汁、トーストと野菜スープ、 バナナとヨーグルトなど。朝の排便リズムも つきやすくなりますよ。</p>	<p>時間がある人 食欲のある人</p> <p>朝ごはんの内容を さらに充実させたい</p> <p>ステップ3</p> <p>栄養バランスを整えよう！</p> <p>主食、主菜、副菜 (汁物を含む)を そろえましょう。 乳製品や果物 もあると、より 充実します。</p>
---	---	---

平成30年度オリジナル給食メニューコンテスト

この取組は、給食委員会の生徒が1食分のオリジナル給食メニューを考え、全校生徒の投票で選ばれたメニューを実際の給食に取り入れるものです。

2学期に採用するのは、2年と3年の給食委員が考えたメニューです。5月31日に給食メニューを考え、6月の給食委員会で上位3作品に絞り、6月11日の週にポスター掲示、6月15日に全校投票を実施しました。晴れて選ばれたメニューは以下の2作品。どちらも7割以上の得票を得た人気の高いメニューです。9月から12月の2学期の給食に取り入れます。お楽しみに。

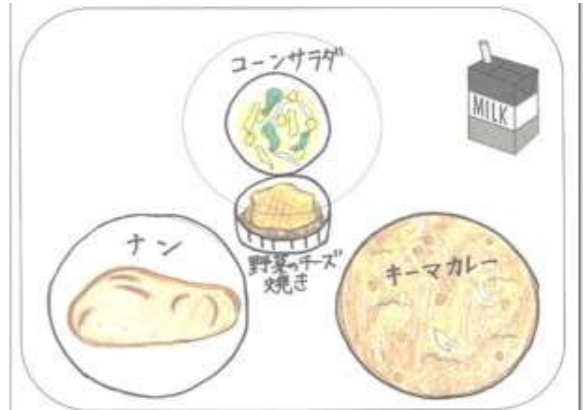
《献立名》 インド風！カレー給食

ナン 牛乳 キーマカレー
野菜のチーズ焼き コーンサラダ

《作成者》 3年1組

《アピールポイント》

いつも食べているカレーライスとは違って、「ライス」ではなく「ナン」にしたところ。 「ナン」にキーマカレーをたっぷりつけて食べれば、きっとインド風なカレーを味わえると思います。



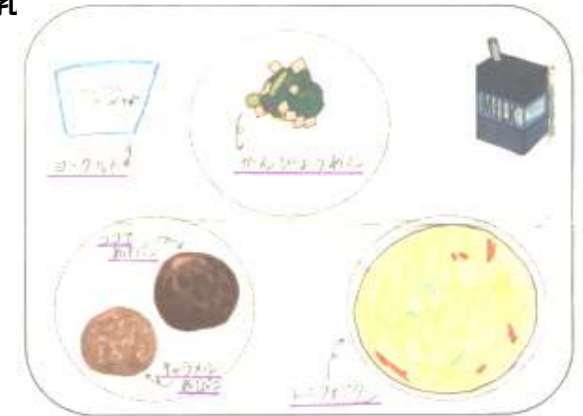
《献立名》 人気NO.1のあげパン～乳酸菌の歌声を添えて～

二色揚げパン(キャラメル ココア) 牛乳
かんぴょうの和え物 レンフョアタン
ヨーグルト

《作成者》 2年5組

《アピールポイント》

あげパンには、脂質が多く含まれているので、その他の野菜や汁の脂質は、控えめのものにしました。また、ヨーグルトにはカルシウムがたくさん含まれているので、体に良いです！



★★感謝の気持ち 届きました！！★★

「毎日給食を作ってくれる調理員さんへ、全校完食で感謝の気持ちを届けよう。」
「食育月間」の6月、調理員さんへ感謝の気持ちを伝える取組を実施しました。言葉で伝えるだけでなく、完食という目に見える形で気持ちを伝えてくれた生徒達。感謝の気持ちは調理員さんひとりひとりにしっかり伝わっています。調理員さんからも、「完食！！ありがとうカード」で、嬉しい気持ちを各クラスに伝えることができました。

完食！！ありがとうカード



水分補給と3つの約束

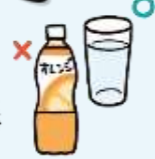
①のどが渇く前に
飲もう

汗をかく前にこまめに
飲むようにしましょう。



②飲み物の種類に
気をつけよう

ふだんは水かお茶を。
甘いジュースでは水分
補給にはなりません。



③飲みすぎに注意し
よう

一度にたくさん飲むと
胃や腸に負担がかかります。

