

給食だより

7月号

令和5年 珠洲市立緑丘中学校

1学期もあとわずかになりました。気温や湿度が高いと食欲がなかなかわきませんが、夏を乗り切るには食事が重要です。3食しっかり食べて、夏の暑さに負けない体をつくりましょう。

7月の給食目標 暑さに負けない食生活をしよう！！

熱中症に注意！！

だんだんと気温が高くなって、暑さ本格化してくると、熱中症の危険が増えていきます。熱中症はちょっとした心がけで予防できるものです。予防策を知って、実践していきましょう。



熱中症を防ぐには

涼しい服装 日傘や帽子、
日陰を利用する。



こまめに
休憩する。



水分補給をする。



水分補給のポイント

こまめにとる。



のどが渇く前に
意識して飲む。



目安は、

1日 1.5 リットル。

(スポーツする人はもっとたくさん必要です！)

起床時や、入浴の前後に。



大量に汗をかいた時
は塩分も忘れずに。

スポーツドリンクや
食塩水 (0.1~0.2%)

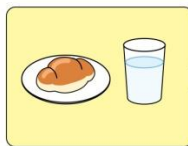


朝は和食で塩分・ミネラルを！



ねている間も汗をかいて、塩分やミネラルが失われています。朝ごはんをバランスよくとり、夏バテ予防しましょう！！

パンと飲み物だけ



これじゃあたりないよ~ (><)

ご飯とみそ汁に いろいろなおかず



これだったら塩分・ミネラルがバッチリとれるね！

6月7日 給食試食会



全学年を対象に給食試食会を行いました。たくさんの参加ありがとうございました。PTAの成人・保健給食委員会の方々は当日のお手伝いありがとうございました。保護者さんのご意見・ご感想ありがとうございました。一部紹介したいと思います。

- ・給食レシピを知りたい
- ・今日の食べた給食のメニューをレシピを教えてください。
- ・バランスのよい給食をいつもありがとうございます。等々いろいろありました。

レシピ等はホームページに載せていきたいと思っています。

