

7月 給食だより



令和6年7月
津幡中学校長 泉 智一
栄養職員 山田 優

いよいよ夏本番。急に暑さが増すこの時期は、体が暑さに慣れていないために熱中症になりやすく、注意が必要です。熱中症予防のためにも、十分な睡眠をとること、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。もちろん、こまめな水分補給も忘れずに！

そして、楽しみにしている夏休みももうすぐですね。体調をととのえて、元気いっぱい、楽しい夏を過ごしましょう。



夏休みを元気に過ごすために！



朝ごはんを食べましょう

1日3食の食事は生活のリズムを整えるのに大事なはたらきをします。とくに朝ごはんは1日を元気に始めるための大切な食事です。

また、朝ごはんの時には、みそ汁や飲み物でしっかりと水分補給をしましょう。熱中症予防に効果があります。



夏休みに読書はいかがですか？

給食室のいちにち
大塚菜生・文 イシヤマアスサ・絵



学校給食がどうやってつくられるか、給食室の現場をとてもリアルに再現しています。絵本のような形式で読みやすいので、ぜひ読んでみてくださいね。(中学校の図書館にもありますよ！)。



牛乳を飲みましょう

中学生は歯や骨の成長のために、人生の中で一番カルシウムの摂取が必要な時期です。学校のない日も、カルシウムが体に吸収しやすい「牛乳」を1~2杯飲みましょう。

「日本人の食事摂取基準(2020年版)」
＜カルシウム推定平均必要量＞

12~14歳 男性 850 mg 女性 700 mg

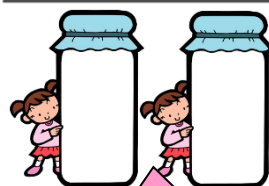
※他の年代との比較

10~11歳 男性 600 mg 女性 600 mg

30歳~ 男性 600 mg 女性 550 mg

(75歳以上女性は 500 mg)

1日約700mg → 牛乳約3本分 *摂取例



お家で2本



牛乳以外のものから



牛乳の味が苦手な人は、牛乳を温めて、砂糖やちみつ、ココアなどを入れてみてはいかがですか？

体調面で牛乳が飲めない人は、豆乳にも、牛乳より量は少ないですが、カルシウムが入っていますよ！



7月に、フランスのパリでオリンピックが開催されます。みなさんはどの競技に興味がありますか？日本人選手の活躍にも期待したいですね！

世界の食文化○×クイズ！



- 01 フィリピンでは、「ごはん食べた？」というあいさつがある。
- 02 イタリアではナイフとフォークを使ってピザを食べる。
- 03 シンガポールでは、チョコを食べたり持ったりしてはいけなない。



【こたえ】

Q1=○ 食べたか食べてないかで相手が元気かどうかを確認する、気遣いの文化があります。

Q2=○ 切り分けて大勢で食べることはせず、1人1枚のピザをナイフとフォークを使って食べるのが一般的です。

Q3=× チョコではなく、ガムを食べること、販売すること、持っていることを法律で禁止している。ガムを使っていたはずが継続するために禁止する法律ができました。