

7月 給食だより



令和7年7月
津幡中学校長 池島 隆久
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かかりやすくなります。朝食の欠食、寝不足や疲れ、風邪や胃腸の調子が悪いなどの体調不良時は、特に熱中症になりやすくなるため、注意が必要です。

みなさんが楽しみにしている夏休みももうすぐです。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！



熱中症予防に…

食事からも水分補給
できます！



水分補給というと、水などの飲み物を飲むことと思いがちですが、食事からもしっかりと水分をとることができます！**ごはん、みそ汁、目玉焼き、サラダの朝食では、約360mlの水分が補給できます。**もし、朝食を抜いてしまうと、これだけの水分がとれなくなってしまいます。

熱中症を予防し、夏バテをしないためにも、**1日3食**食事をとり、生活リズムをととのえましょう。



「牛乳」は熱中症を防いでくれる強い味方です！



カルシウムたっぷりで、成長期の子どもたちには欠かせない「牛乳」。実は、熱中症にも効果があります！たんぱく質と糖質を多く含む「牛乳」を飲むと、**血流量が増加して熱中症リスクを効果的に下げる**ことができます。また、汗をかくと塩分も失われるため、**適量のナトリウムを含む牛乳は発汗時の飲み物にもピッタリ**。

学校が長期休みに入ると、牛乳を飲む機会が減ってしまう傾向にあります。**牛乳を1日2杯**飲むように心がけると、熱中症を予防し、カルシウムをしっかり摂ることができます！



夏休みに、涼しい部屋で読書はいかがですか？



わたしは食べるのが下手/天川栄人



～第71回青少年読書感想文全国コンクール中学校の部課題図書～

*中学校の図書館にもあります！



食にかかる悩みを抱える二人の中学生が、給食革命に乗り出す物語。食べることが好きな人も、食べることが楽しいと感じられない人も、この本をぜひ読んでみませんか？

人ととの関わり方、食べることや生きることの意味について深く考えさせられる作品です。摂食障害や会食恐怖症についての理解を深めることができますよ。