

給食だより 7月号

能登町立柳田中学校

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月の目標 暑さに負けない食事をしよう!!

こまめに水分を
補給しましょう!



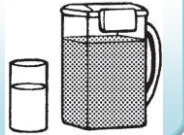
水分補給は、少しずつ、こまめに行うとよいといわれています。気温が高いと、汗によって体の水分が失われてしまうため、より注意が必要です。

のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分を補給するようにしましょう。

日常生活と運動している時とでは、汗をかく量が変わります。場面に応じた飲み物を選びましょう。



普段は
水かお茶



運動する時は
塩分を含む水か
スポーツドリンク



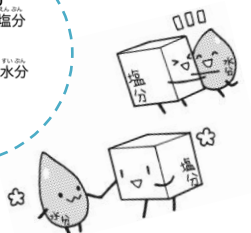
なぜ運動中は塩分も補給するの?

運動中はたくさんの汗をかきます。汗をかくと水分と塩分が体から出ていきます。たくさん汗をかいた時、水だけを補給しても体が受けつけず、塩分も補給しないと熱けいれんを起こします。だから、運動中は塩分も補給する必要があります。

汗の成分

塩分

水分



食育コーナー

6月13日に、給食試食会がありました。普段のお子さんの準備や食べている様子を見ていただくよい機会であったと思います。柳田小学校栄養士から給食についてお話をいただきました。



能登町教育委員会からのお知らせ

日頃より、学校給食にご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

このたび、学校給食の安定的な運営とさらなるサービス向上を図るため、令和7年8月16日より、給食業務の一部を民間業者に委託することとなりました。

業務の委託後も、これまでと変わらず、安心・安全で栄養バランスのとれた給食を提供してまいりますので、ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。

今後とも、子どもたちの健やかな成長を支えるため、給食の充実に努めてまいります。