

給食だより 7月号

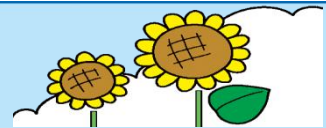
令和2年6月29日
太田市立休泊中学校

各地で、海開きや山開きが行われ、夏の空がまぶしく感じられる季節となりました。いよいよ本格的な夏が始まります。夏を楽しく元気にすごすためには、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を続けることが大切です。

今年度は休校が続いた為、夏休みに入る時期がいつもの年度とは違います。朝ごはんをしっかり食べて、暑い時期の授業を乗り切りましょう。

また、熱中症になりやすい季節ですので、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。

夏ばてを防ぐ！ 食事ポイント



1 偏った食事をしない

あっさりした食事ばかりでは、スタミナ不足になります。栄養バランスのとれた食事をしましょう。

2 ビタミンB群、Cを多く

夏ばて予防に効果的なビタミンB群（豚肉、レバーなど）やC（野菜、果物など）が多い食べ物をとりましょう。

3 冷たいものを食べすぎない

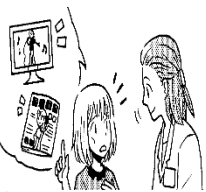
胃に負担がかかるので、冷たいものばかりを食べないようにしましょう。

⚡ 運動中の水分補給について ⚡

部活動などで運動をしている時は、たくさん汗をかくことから、こまめに水分をとることが大切です。たくさん汗をかく時の水分補給には、塩分が含まれている水やスポーツドリンクが適しています。熱中症を予防するためにも、「のどがかわく前に」、「こまめに」水分を補給するようにしましょう。

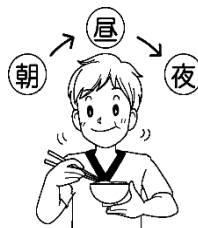


本当に必要！？ ダイエット



最近、必要のないダイエットをする人が増えています。成長期に無理なダイエットをすると栄養不足や身長が伸びにくくなるなど、体に悪い影響がありますので注意が必要です。

生活リズムの 乱れに注意！



夏休み中も、朝・昼・夜、1日3食のリズムを守りましょう。



お知らせ 太田市教育委員会 学校施設管理課 学校給食係より

太田市では、学校給食の調理済み給食及び使用食材の放射性物質測定検査を行っています。

詳しくは 太田市 HP→注目情報「放射線量・放射性物質測定」→「市内学校給食食材における放射性物質の測定結果」に掲載されています。ご覧ください。