



7月給食だより

令和4年7月
岩沼西中学校

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。熱くなり始めるこの時期は、暑さに体が慣れていないので、熱中症などに気をつけて過ごしてください。こまめな水分補給とともに食事をしっかりとって、暑さに負けない体をつくりましょう。

夏を元気に過ごすためのポイントについて知ろう



<ポイント1>

こまめな水分補給



夏は知らず知らずのうちに汗をかいているので喉が渇く前にこまめな水分補給をしましょう。ふだんの水分補給には、水や麦茶を飲むようにします。

運動などで汗をかくときは、塩分も補給できるスポーツドリンクがよいでしょう。

<ポイント2>

旬の食材を食べよう

夏の野菜には、強い日差しや暑さに負けないために必要なミネラル・ビタミンがたっぷり。水分補給にもなるので、好き嫌いせずしっかり食べましょう。



<ポイント3>

1日3食しっかり食べよう

規則正しい生活を送り、1日3食食べましょう。暑い時期はそうめんなどの喉越しの良いものが多くなりがちです。夏バテ予防のためには、卵やハム、ツナ、トマトやキュウリなどの夏野菜、のりなどをトッピングして具たくさんにすると、タンパク質やビタミン類もとれますよ。

リクエスト給食について

7月から、リクエスト給食が登場します。1・3年生は、給食委員会の生徒が代表で献立を考え、各学年で選ばれた給食が登場します。2年生は、家庭科の授業で「こんな給食が食べたい～夏・秋～」というテーマで、栄養バランスや旬、彩りなどを考えて各自献立作成しました。各クラス代表1名の献立が選ばれて、実際に給食に登場します。献立表や昼の放送でお知らせしますので、お楽しみに！

*** 給食室より ***



野菜は
シンクで
3回以上
洗います



茹でて中心温度を必ず確認・記録します



「給食ってどのように作っているのですか？」先日生徒からこんな質問がありました。

給食室の中は、衛生管理を徹底しているために、生徒は中に入って見ることはできません。

給食を作っている様子や衛生管理、どんな思いで作っているかなど、今後のこのおたよりで、少しでも生徒や保護者の皆様にお届けできたいと思っています。知りたいことなど、質問があればいつでもどうぞ♪