

7月 食育だより

2021.6.30 若草中学校健康指導部
文責 白土

蒸し暑い日が続く6月がおわり、いよいよ暑さが本格的な7月です。暑い時に、しっかり食事をとらないために、栄養がかたよって、体調がくずれ、疲れて動けなくなってしまうのが「夏バテ」です。総合体育大会をひかえている運動部はもちろん、若中生のみんなが夏を健康に過ごすためにも、食生活を見直してみましょう。

気を

つけよう **夏の食生活** ~夏バテを防ごう!~

1日3食きちんと食べよう

朝ごはんを毎日食べていますか？1日の元気のもと、朝ごはんです。早起きをして、朝ごはんを食べることで生活リズムが整います。朝・昼・夕の3食をきちんと食べましょう。

夏野菜を食べよう

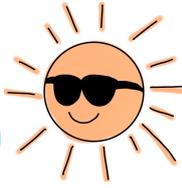
夏野菜は、色の濃い野菜が多く(緑黄色野菜)ビタミン類がいっぱいです。暑くなると、汗と一緒にビタミン類も体から流れ出してしまうので、たくさん食べるようにしましょう！

卵・肉・魚などのたんぱく質をしっかりとろう

暑いと、そうめんやそばなどの主食でごはんをすませがちではないですか？たんぱく質は、体の中で作られないため、食べ物からとらなければなりません。不足すると・・・

☆下痢やむくみがおこる

☆成長がとまり、筋肉がやせる などの症状が！



冷たいもののとりすぎに気をつけよう

暑いと、冷たいジュースやアイスクリームが食べたくなりますね。ですが、冷たいものを食べすぎると、お腹が冷えて、食欲がなくなる原因になります。食べすぎに注意しましょう。

給食委員会の活動 6月 ~残量を減らそう!~



ある日の給食委員会

給食委員として気になることはありますか？

大野

白土

ポウルなどをキレイに返して欲しい

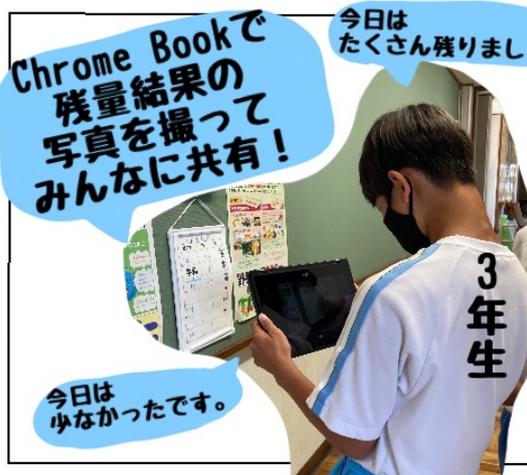
給食の残量が多く感じる

時間を守って欲しい

ラップはずして欲しい

たくさんの意見が出ましたが、給食委員会として活動できそうなのは、**残量を減らすこと**となりました。

そこで、まずはどれくらいの残量があるの**か**知ってもらうために活動しました！



Chrome Bookで残量結果の写真を撮ってみんなに共有！

今日はたくさん残りました。

今日は少なかったです。

共有した情報をもとに、給食委員が各クラスで自分のクラスと学校全体の残量を報告してくれました。

まずは、現状を知ることからです！調査と報告をするうちに、少しずつ残量の少ない日が増えたように感じます。

体格など個人差はありますが、好き嫌いせず、**正しい一食分を全員が食べられる若中生が増えるよう**、今後も給食委員会と先生はがんばります！

6月の合計残量
(28日までの20日間)
給食委員会調べ

ごはん・パン 71kg
牛乳 203本
おかず 136kg
1ヶ月でこれだけの食品ロスが！

