

7月・8月 給食だより



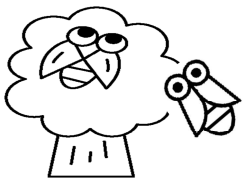
今月の目標 「偏食をなくそう」

令和5年 7月 金田北中学校

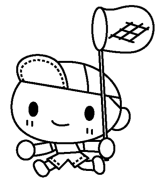
保護者の皆様へ

7月21日（金）から8月25日（金）まで夏休みになりますが、長期の夏休みは不規則な生活になりがちです。成長が著しいこの年代の食事は、食品の組み合わせや自分の適量などの知識と、規則正しい食習慣が大切です。この知識や食習慣は、暑さに負けない体づくりにもつながります。

今月は、日ごろ学校で食べている食品に含まれる栄養素についてお伝えしますので、食品の適切な選択ができるよう学校給食を目安にし、ご家庭でもご協力をお願いします。



食品に含まれる栄養素やその働き



ご家庭に配られる献立予定表を参考にしてください。主菜（あかのなかま）・副菜（みどりのなかま）・主食（きいろのなかま）を組み合わせると栄養バランス良く食べることができます。

こ だ めい 献立名	ざいりょう おもな材料					
	（あかのなかま）		（みどりのなかま）		（きいろのなかま）	
	ち きんにく ほね 血・筋肉・骨になる しょくひん 食品		からだ 体のちょうしをととのえる しょくひん 食品		エネルギーのもとになる しょくひん 食品	
	1群	2群	3群	4群	5群	6群
主な栄養素	たん白質	加シウム	ビタミン・ミネラル		炭水化物	脂質
給食でよく使われる食品の例示	豚肉・鶏肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ	ごはん	油
	さかな類	チーズ	ほうれん草	大根・白菜	パン・砂糖	バター
	卵・とうふ	わかめ	ピーマン	キャベツ	うどん・芋	ごま

食育とくとか講座～知識を獲得（かくとく）し、望ましい食習慣を体得（たいとく）する講座～

環境省は、令和4年から暑さ指数（WBGT）・熱中症警戒アラートの情報提供を開始しました。

また、熱中症環境保健マニュアル2022をホームページに掲載していますので「子どもの注意事項」「運動・スポーツ活動時の注意事項」のページを参考に、感染防止等とあわせて熱中症対策が必要です。熱中症対策の基本はバランスのとれた食事（上記の組み合わせ）と、こまめな水分補給になります。熱中症対策に有効な栄養とその代表的な食品の例をお伝えします。

【カリウム】細胞の浸透圧を調整し失うと脱水症状を起こします。筋肉収縮を助ける働きもあり日常的に摂ることで熱中症の回復に役立ちます。⇒ほうれん草、バナナ等（3群、4群）

【ビタミンB1】エネルギー源に代える糖質の代謝を助ける働きがあります。疲労物質を分解するので、疲れにくい体づくりに役立ちます。⇒豚肉、大豆、きな粉等（1群）

