給食だより 7月

令和５年６月２９日
文京区立第九中学校
校長　窪　宏孝

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋で１日中過ごしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気に楽しい毎日を過ごしましょう。

暑さに負けず、夏を元気に過ごしましょう

３食を規則正しくとる

★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

早寝・早起きをする

★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

こまめな水分補給

★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた食事

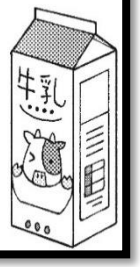
★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

冷たい物のとり過ぎに気をつける

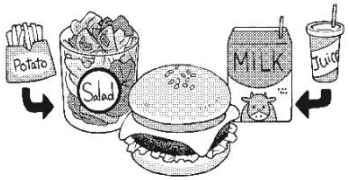
★おなかを壊す、食欲がなくなるなどの原因になります。

休みの日も牛乳

給食のない日は、ある日にくらべてカルシウムの摂取量が不足します。休みの日にも、食事や間食などと一緒に牛乳を飲むようにしましょう。



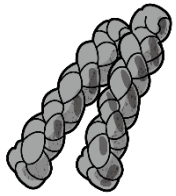
ファストフードを栄養バランスの良い食事に



ファストフードは、手軽に食事ができて便利ですが、組み合わせによっては脂質や塩分、糖分のとり過ぎになります。フライドポテトなどの揚げ物をサラダに変更したり、ジュースを牛乳やお茶に変更したりすると、栄養バランスのよい食事に近づけることができます。

7/7 七夕 「そうめん」に込める願い

七夕には、「そうめん」を食べて邪気を払い、無病息災を願う風習があります。これは、中国の伝説と食べ物に由来するもので、もとはそうめんではなく、「索餅」というお菓子が食べられていました。索餅は、小麦粉や米粉に水を加えて練り、縄のような形にねじったもので、そうめんの原型とされています。



給食では、そうめんを使い、七夕汁を作り、無常息災を願います。

ワールドカップ応援給食を実施します

文京区では区内に日本サッカー協会があることから、7月20日開幕のサッカー女子ワールドカップ（オーストラリア＆ニュージーランド大会）に関し、応援給食に全校で取り組みます。

本校では、３年１組で、ニュージーランド料理を調べ、メニューを考えてくれました。詳細は、３年１組の学級通信を御覧ください。素敵な企画を立ち上げた担任の先生、様々なメニューを提案してくれた生徒の皆さん、ありがとうございました！

この機会に給食を通して、世界の食文化を学んでほしいと思います。