



給食だより

文京区立文林中学校
平成29年7月3日



梅雨に入り、毎日じめじめした暑さが続いています。食欲が落ちたり、体調を崩したりしていませんか。暑さに負けず元気に過ごすためには、規則正しい生活することが大切です。

また、トマトやきゅうりなどの夏野菜はビタミンが豊富で、水分補給、体を冷やす効果があります。おいしい夏野菜をたくさん食べて、夏を元気に過ごしましょう。

～暑い夏 こまめに水分補給をしよう～

水は生きていく上で欠かせないものです。成人では1日2～3リットルの水分が必要とされます。体の水分は汗や尿として出てしまうため、暑い夏や激しい運動を行うときには、こまめに水分補給をする必要があります。

- 3回の食事からしっかりとる！
1日3回の食事をしっかり食べることも、大切な水分補給（ご飯は半分以上が水分、みそ汁やスープ、生野菜）になります。
- 野菜や果物からとる！
野菜や果物は成分の90%近くが水分です。
夏が旬の野菜や果物は特に水分豊富で、汗で失われるミネラルやビタミンの補給にも役立ちます。
- のどが渇く前に飲む！
のどが渇いたと感じたときには体の水分は不足気味。こまめに少しずつ飲むのがポイントです。
- 水や麦茶で！
糖分の多い飲料は体への水分補給を逆に妨げ、さらに飲み過ぎはとりすぎにつながります。
- 一度にたくさん飲まない
一度にたくさん飲むと胃や腸に負担をかけ、食欲をなくす原因になります。
- 適温は5～15℃
冷やし過ぎは体によくありませんので、気をつけて飲みましょう。



～残食調査～

6月13日から16日に保健給食委員会の生徒たちが各クラスで給食を食べ終わった後、毎日秤を使って残食の調査をしました。4日間の全校の残食は約800gでした。

残食調査した期間、2年生も頑張ってくれましたが、1年生と3年生が残食ゼロでした。いつも全学年残食が少ないので、とても嬉しいです。

これからも成長期のみなさんのことを考えて喜んでもらえる給食を作っていきますので、今まで同様にたくさん食べてくださいね。

