



給食だより

文京区立文林中学校
平成30年7月4日

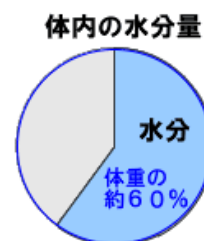


梅雨も明け、毎日夏本番となりました。食欲が落ちたり、体調を崩したりする季節なので、偏った食事をしない、ビタミンB群やCを多く、冷たいものを食べ過ぎないなどの夏バテを防ぐ食事のポイントを考えて。暑さに負けず元気に過ごしてほしいです。

～こまめに水分補給で熱中症を防ぎましょう～

☆体の大半は水分☆

人間の体の約65～70%は水分といわれています。
これらの水分は体液としてとても非常に重要な役割を果たしています。
成人では、体重の約2%の水分が失われると体温の上昇が始まります。
また、3%の減少で運動能力の低下もみられます。水分は、人間にとって大切なものです。



＜水分補給の方法＞

運動でたくさん汗をかいた時

ナトリウムなどが失われるので、薄めたスポーツドリンクやミネラル類などを補給できる飲料が良いでしょう。

暑さで汗をかいた時

水や麦茶などで十分です。のどがかわいてからでは遅いので、のどがかわく前に飲むことが重要です。



～残食調査～

6月12日から15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3Kgでした。

残食調査した期間、1年生と3年生も頑張ってくれましたが、2年生が残食ゼロでした。2年生は人数が1・3年生よりも多いのですが、残食ゼロは素晴らしいです。1・3年生も残食ゼロの時もありますが、全校のみなさん各々がきちんと食べてもらえたらとても嬉しいです。

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。

