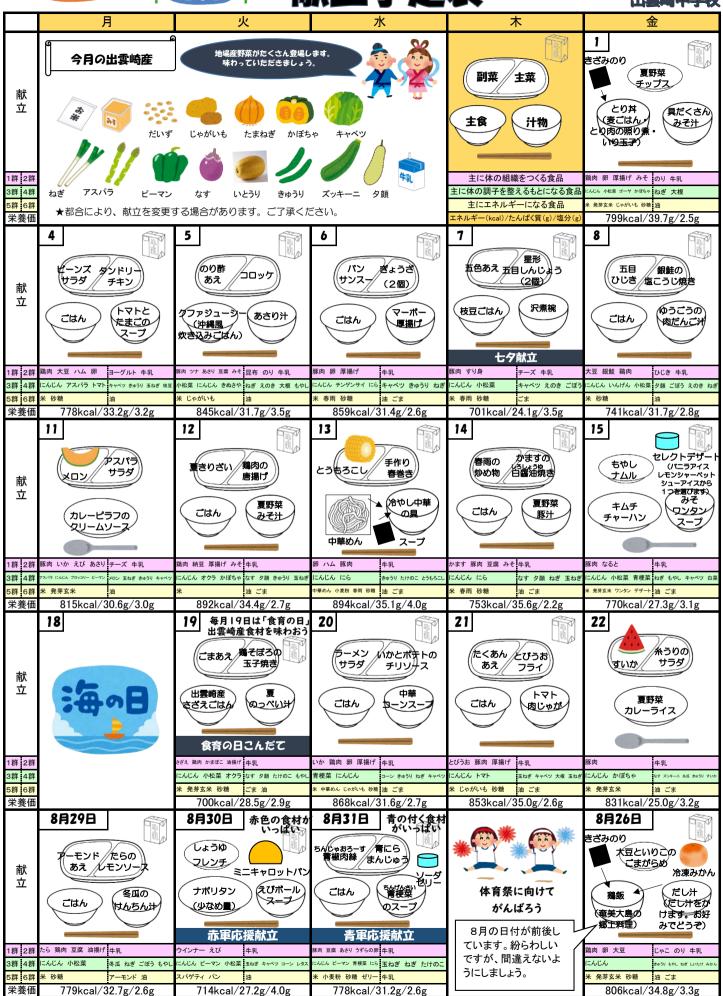
献立予定表

令和4年7·8月 出雲崎中学校





家族で読みましょう ~



毎月 19 日は 「食育の日」

> 令和4年7月 出雲崎中学校

近年、猛暑日が増えて最高気温が35℃以上の日が続いたり、ゲリラ豪雨が増えて一気に気温が下がったりするな ど、過ごしにくくなっています。体温を調整するだけでも体力を消耗するので、無理をせずに過ごしましょう。

<今月の給食目標>

暑さに負けないための 栄養と食事のとり方を知ろう



夏ばて していませんか?

夏ばてとは、夏の暑 さが関係して起こるさ まざまな症状のことを いいます。おもな症状 は、全身の倦怠感、思考 力や食欲の低下、動悸、 頭痛、めまい、食欲不 振、下痢•便秘、体重減 少などです。暑い夏を 乗り切るためには夏ば ての対策を行いましょ



夏を元気にすごすための 夏 ば て 対

こまめに水分補給をしよう



のどがかわく前に少しずつ こまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事を





主食、主菜、副菜、汁物を、 バランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう



冷たいものばかりではなく、 温かいものもとりましょう。

しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかし をしないで十分な睡眠をとりましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう





体温調節をスムーズに行うためにも、汗を 上手にかけるようにしましょう。

気をつけて! ペットボトル症候群



甘い清涼飲料をたくさん飲むと、過剰糖が尿で排出されて 脱水気味になり、喉が渇きます。それでも、飲み続けている と、体のだるさや吐き気、意識障害が生じるペットボトル症 候群になる危険性があります。水分補給は水や麦茶にしまし ょう。炭酸飲料やジュースの目安は、コップ1杯です。

6/8(水)~14(火) ハッピーライフウィーク

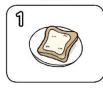
ご協力ありがとうございました。

項目	1 年生	2年生	3年生
主食の他におかず1 品以上を食べた。	91.4%	96.9%	97.5%
1 品だけ食べた。	2.9%	0.8%	1.5%
食べなかった。	5.7%	2.3%	1.0%

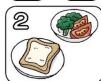
朝ごはんステップアップ 1・2・3

主食 + 1品

主食











主食 + 2品

朝ごはんに主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などの おかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

全学年90%以上が、「主食の他におかずを組み合わせた朝食」を食べて登校することができました。 バランスよい 朝食を目指して取り組んだ様子が見られました。一方、食べなかったり、1 品のみだったりする人も見受けられます。 早寝早起きをし、朝食を食べる生活習慣を身に付けましょう。中学生の皆さんは、将来に向け、自分のことは自分で 意識していくことが大切です。引き続き、保護者の皆様からのご支援、ご協力もよろしくお願いいたします。