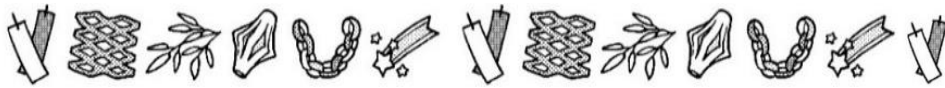


# 7月 給食だより

令和2年度 7月発行  
渋谷区立 上原中学校  
栄養指導員

暑い日が続いています。マスクをつけることで体温は上昇しやすくなります。水分補給や扇風機、クーラーなどで温度調節に努めましょう。また、これから旬を迎えるきゅうりやトマトなどの夏野菜はビタミンが豊富な上に水分もたっぷりで、体を内側から冷やす効果もあります。しっかり食べてよく休み元気に過ごしましょう。

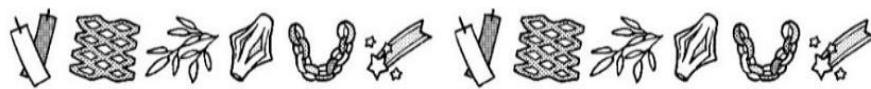


## 通常給食が始まります

分散登校がはじまって1月が経ちました。それに伴い上原中学校の給食は「お弁当給食」という新しい形での提供でした。先生も生徒ももちろん給食室も初めての試みに手探りの毎日でした。給食の時間にクラスをまわっていると、量の増減が出来ないこともあり泣く泣く残してしまったという生徒（本当に残念そうな表情でした）、お弁当1つでは全然足りない、もっと食べたい！という生徒（弁当箱に入りきらない分は各クラスにおまけをつけていました！）、はやく温かいご飯が食べたいという生徒（ご飯は温かい方がおいしいですね）、配膳がないから楽でいいという生徒（ある意味ではとても素直?!）など様々な反応がありました。

7月1日（水）からは従来通り（もちろん多少の差はありますが）の給食となりますが、今まで通り、今まで以上に感染対策を行って、給食の時間を過ごしましょう。

- ・前向き給食！
- ・配膳は廊下（前向き給食で台車が入らない&密対策）！！
- ・配膳中も食べているときもおしゃべりはしない！！！！



## 水分補給はのどがかわく前に！

人間の体は約60%が水分です。この水分が必要以上に減ると、脱水や熱中症になってしまいます。のどがかわいた時にはすでに脱水が始まっているのでのどがかわく前に、こまめに水や麦茶などをとります。また、スポーツなどでたくさんの汗をかく時には、スポーツドリンクなどで塩分も補給します。



### 夏野菜漢字クイズ

下の漢字はどの野菜のことかな？  
点と点をつないでね。

南 瓜 ・ ・ な す	玉 蜀 黍 ・ ・ （にかうじ） ・ ゴ ー ヤ	茄 子 ・ ・ き ゆ う り	苦 瓜 ・ ・ か ほ ち ゃ	胡 瓜 ・ ・ ・ とう も ろ し じ
----------------------------	---	--------------------------------------	--------------------------------------	---

ワワワワ

## お弁当給食の様子です



毎日200～240個の弁当箱に出来上がった料理を詰めていきます。



鯖の竜田揚げ弁当です。旬の野菜の「冬瓜」の煮物も人気でした！

変わり種のスパゲッティ弁当です。見た目よりも麺が多くて食べごたえも十分！

