

7月 給食だより

令和4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、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。



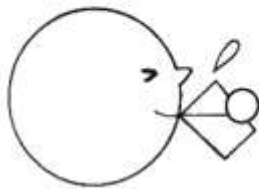
熱中症を



防ぐには

熱中症は、高温多湿の環境やスポーツ活動などにより、体の水分や塩分が失われて、体温調節機能がうまく働かなくなることで起こります。予防をするには、こまめな水分補給に加え、バランスのよい食事を規則正しくとり、十分な睡眠や休養をとることが重要です。屋外や屋内に限らず、高温多湿の場所にいる時は涼しい場所に移り、こまめに休憩して水分を補給し、気分の悪い時は、すぐに周りの人に知らせましょう。

水分をこまめにとる



食事をきちんととる



休養を十分にとる



7月のワンダフル給食です！



ワンダフル給食プロジェクトHP

7月13日(水)
元気もりもり丼
じゅんさいとトマトの吸い物風
果物

使用食材の紹介「じゅんさい」

「じゅんさい」は水のなかで成長する葉っぱで若い芽が食用に使われます。葉のまわりがぬめぬめしてのどごしがよくお吸い物に入れられることが多い。秋田県で多く栽培されています。

🍱 体育祭はお弁当給食でした 🍱

6月18日の土曜日は上原中学校の体育祭でした。梅雨のなか奇跡的に天気は曇り、気温も高すぎず絶好の体育祭日和でした。どの学年、どのクラスも一生懸命に取り組んでいる様子が印象的でした。また当日は給食も特別製の手作りお弁当でした。献立は「わかめご飯、鶏のから揚げ、粉ふき芋、ウインナーのケチャップ炒め、もやしのわさび和え、お漬物」それから牛乳の代わりに「ジョア」でした。どれもおいしく出来ましたが中でもから揚げはダントツの人気メニューでした。

