

食育だより



令和7年7月

船橋市立高根中学校

暑さに負けない食事をしよう

いよいよ夏本番です。7月7日は七夕ということで、校舎2階の事務室前の笹には、部活動での活躍や志望校合格や恋愛成就など、生徒のみなさんの願いの書かれた短冊がたくさん飾られています。どの願いも叶うように、食の面から応援しています。

暑さが増すほど、食欲が減退しがちですが、夏ばて予防、そして熱中症予防のためにも食事のとり方を心がけて体のコンディションを整え、夏を元気に乗り切るためのパワーをつけましょう。



夏に心がけたい食事のとり方

① 1日3食、しっかり食べよう!



暑くて食欲がわかないこともあるでしょう。でも食事は1日のエネルギーのもとです。食事の回数が減ると栄養が不足しがちになり、夏ばてしやすくなってしまいます。特に朝食は毎日しっかり食べるよう心がけましょう。



② 冷たいものの食べ過ぎや飲み過ぎに注意しよう!

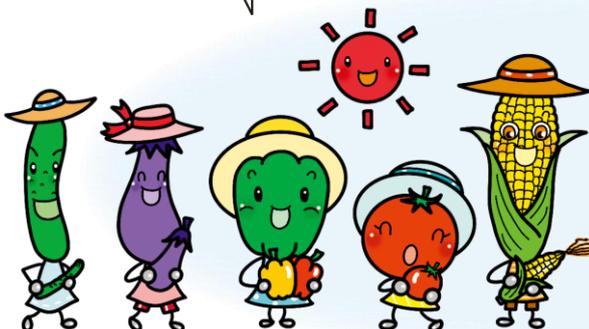


冷たいものをとり過ぎると、胃や腸のはたらきを悪くしてしまうことがあります。またジュースには糖類が多く含まれるものが多く、飲み過ぎると余計にのどが渇いたり、食欲をなくしたりすることもあります。普段の水分補給は水か麦茶で少量をこまめに行うようにしましょう。



水分には体の熱を下げる役割もあるんだよ!

③ 旬の夏野菜をたくさん食べよう!



みずみずしい夏野菜が旬を迎えています。太陽の光をたっぷり浴びて育つ夏の野菜には、体の抵抗力を高める「ビタミンA」や、暑さのストレスに体が負けないようにする「ビタミンC」を豊富に含むものが多く、水分もたっぷりです。



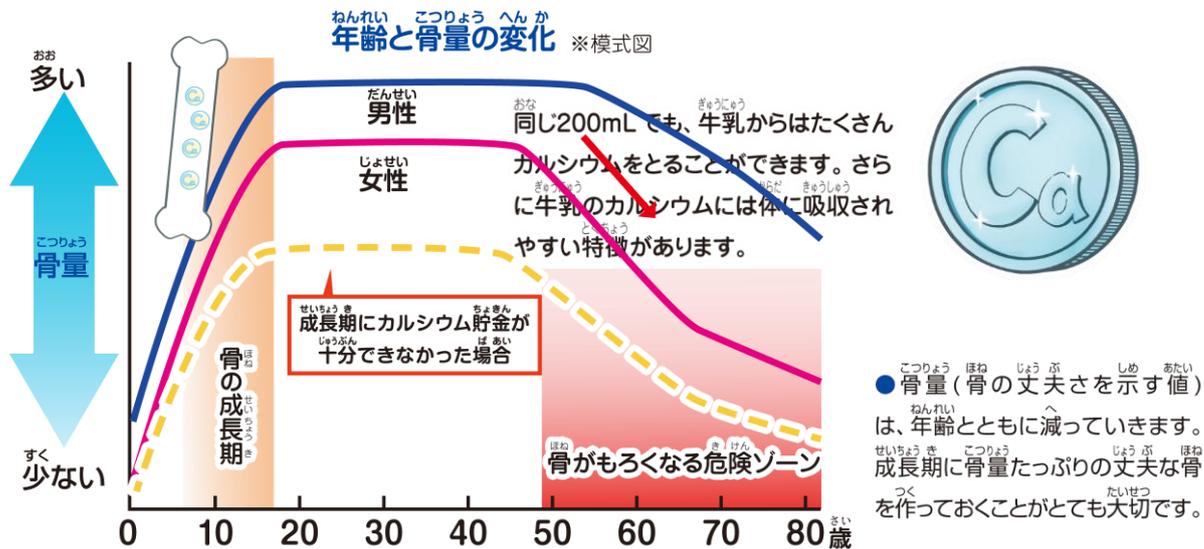
「カルシウム貯金」、夏休みも続けてね!



給食のない時期はとくに気をつけよう

子ども時代は、骨にカルシウムをたくさん貯金できる大切な時期です。この時期にカルシウムを十分とって骨を丈夫にし、おじいさんやおばあさんになったときに折れやすい骨になってしまわないように気をつけましょう。とりわけ給食のない夏休みは、下の資料を参考に自分で「カルシウム貯金」をコツコツ続けていきましょう。

子ども時代の骨の成長期にしっかり「カルシウム貯金」



「コツコツカルシウム貯金」のコツ

飲み物のカルシウム量を調べてみると・・・



成長期には、食事の後やおやつなどに、気軽に牛乳・乳製品がとれるようにいつも冷蔵庫にあるようにしておくといでしょう。

成長期は牛乳・乳製品をいつも身近に!



同じ200mlでも、牛乳からはたくさんのカルシウムをとることができます。さらに牛乳のカルシウムには体に吸収されやすい特徴があります。

カルシウムの多い食べ物も活用しよう!



牛乳や苦手な人はヨーグルトやチーズなどの乳製品で。乳アレルギーがある人は豆腐や納豆、小魚、海そう、色の濃い野菜などでカルシウムを補うようにしましょう。

6月給食の高根中の生徒の喫食状況

食育だよりでは、1ヶ月の中で残さいの多かった料理・少なかった料理について、それぞれお知らせします。お子さんと給食の話題を家庭で共有していただけたら幸いです。

残菜の多かった料理(残さい率17%以上)	残さいの少なかった料理(残さい率 2.1%以下)
6/16 A あじの干物揚げ・のりごま和え・ なすのそぼろ煮・かわちばんかん	6/3 A ご飯
6/24 A おかか和え・かわちばんかん	6/4 A たこ焼き風ポテト
6/25 B 山海サラダ	6/5 B アスパラガスのシチュー
6/30 A 梅肉和え	6/6 A カレーチーズコロッケ
野菜の和え物・魚料理・柑きつ類が苦手な生徒が多いようです。まずはひと口、香りを味わう程度でもよいので、手に取ってほしいです。	6/9 A 麦ご飯
	6/10 A ご飯・アスパラの豚肉巻き
	6/11 A チキンカレーライス
	揚げ物・洋食・肉料理・ご飯(白飯・麦ご飯)が人気です。

※残菜率を基準にしています。残菜率(%)=残さい量(kg)÷総給与量(kg)×100