

食育だより 8月号

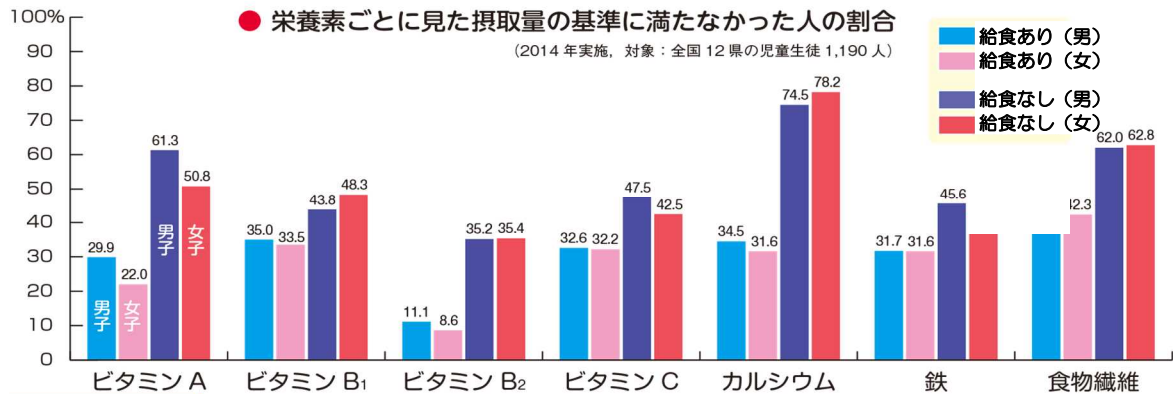
令和3年7月20日
 函館市立戸倉中学校
 函館市立旭岡中学校
 北海道立函館高等支援学校

いよいよ夏休みが始まります。

「早寝、早起き、朝ごはん」に運動もプラスして、活力ある日々を過ごしましょう。そして元気に新学期を迎えるためにも、休み中の食生活を見直してみましょう。

夏休み中の栄養のとり方

学校給食は、みなさんの成長に必要なエネルギーと栄養素をきちんととれるように考えられています。1日に必要な栄養摂取量を単純に3分に1にして提供しているわけではなく、特に必要な栄養素や欠乏しやすい栄養素については、多めに摂れるようになっています。



全国12県の児童生徒に給食がある日とない日の食事調査を行った結果、中学生はビタミン・ミネラル・食物繊維が基準に満たなかった人の割合が高く、中にはカルシウムは50%を超えていましたし、女子は鉄も50%を超えていました。



これから給食がない日が一か月も続きます。給食がない日の昼食では牛乳、豆・豆製品、種実類、野菜が不足する傾向にあります。給食がない日でも栄養が不足することがないように気をつけましょう。



7月の給食から

6日 行事食

「七夕そうめん汁」

日本の伝統的な五節句の一つである七夕をそうめん汁でお祝いしました。



9日 よく食べました！

「カレースープ」「チーズフリッター」

戻って来た食缶の多くが、空っぽでした 😊



14日 栄養強化

人気のパスタとカシューナッツの量を増やして、栄養強化を図りました。

