

食育だより 7月号

令和3年7月1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

いよいよ本格的な夏が始まります。栄養バランスのよい食事を心がけ、楽しく元気に夏をすごしましょう。また、マスクを付けていると、のどの乾きに気がつきにくい状態になっています。のどの乾きを感じる前に水分補給するように心がけましょう。

夏バテ予防は食事から

夏バテとは、夏に起こりやすい「慢性疲労」の一つです。とくに汗をかくと、水分不足などで体の中にあるミネラルバランスが崩れ、これが夏バテの症状を引き起こす原因になります。



給食を思い出しながら『主食+主菜+副菜』をなるべくそろえた、バランスのよい食事を心がけましょう。



抵抗力を高める**ビタミンA**と代謝を助けるための**ビタミンB1**、暑さに体が負けないように**ビタミンC**をしっかりととりましょう。



冷たいものの摂りすぎは、胃や腸を悪くしてしまいます。水分補給は重要ですが、ふだんは**水や麦茶**を飲みましょう。



6月の給食から

18日 伝統料理 「呉汁」

すりつぶした大豆を加え、コクを出す日本の伝統的な一品です。



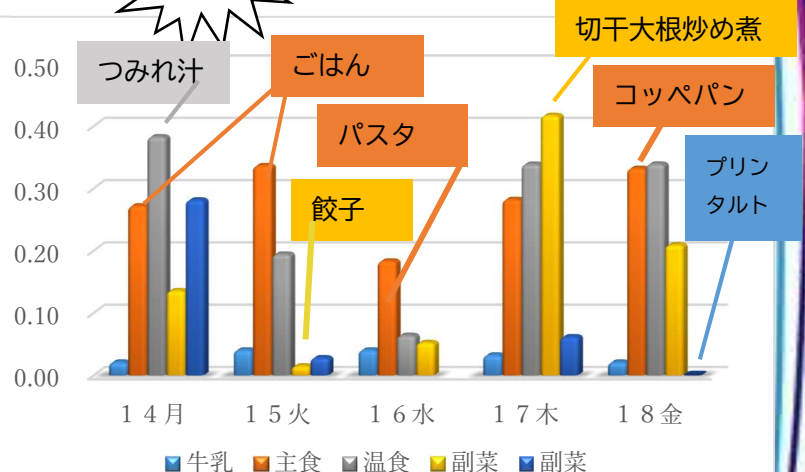
25日 鉄・Ca アップ対策 「肉団子スープ」

調理員さんが一つ一つ丸めて作りました。スキムミルクやひじきを入れ栄養強化しました。

調理の様子



戸倉中 残食調査結果



みなさんに必要な栄養がこんなに残ってました😓💧