

# 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

毎日少しずつ気温が高くなり、北海道にも本格的な夏がやって来ます。最近「何だか食欲がわかないなあ」と感じている人もいるかもしれません。今月は夏ばて予防について食事面から考えてみましょう。

## 夏ばて予防 ～夏の食生活のポイント～

### 飲み物で上手な水分補給（ふだんの1日の水分補給は1.2ℓが目安）



人間の体の50～60%は水分でできています。体重の1～2%が失われると喉のどが渇いたり、尿量が減るだけでなく、体に異常がでます。さらに減ると脱水症となり、命に危険が及ぶこともあります。



**1 冷たい物の取り過ぎに注意しましょう。**

**2 朝ごはんをしっかり食べましょう。**

**3 牛乳を忘れずに飲みましょう。**

**4 睡眠を充分取りましょう**

**ビタミンB群**

レバー 納豆 豚肉

**5 ビタミン類を摂りましょう** **ビタミンA・C**

## 食中毒に注意



においや見た目だけではわからないものもあります。食材の保管や残り物を利用する時には気をつけてください。



**予防は手洗い**



## 6月の給食から



**13日(月)～17日(金) 「戸倉中給食残量調査結果」**

函館市内の調理校で給食残量調査を行いました。3校同じ給食を提供していますが、戸倉中は何故か残量が1番多いです。成長期に必要な栄養をしっかり摂りましょう。

品目	13日	14日	15日	16日	17日
牛乳	5	5	5	5	5
主食	10	30	20	15	15
主菜・汁物	20	40	50	35	35
副食1	10	15	10	10	10
副食2	10	20	10	10	15

**22日 「焼き豚チャーハン」**  
 始めに焼き豚を作り、豚肉から出たうま味でご飯を炊き、チャーハン風に仕上げました。戻って来た食缶の多くは、空っぽでした。

**23日 「きつねうどん」**  
 甘辛く煮た油揚げを、うどんに乗せていただきました。薄味のスープとよく合いました。