

給食タイムズ

明石市立大蔵中学校

2020年（令和2年）7月1日 No. 3



朝ごはん しっかりと！

夜更かしは万病のもと、早寝、早起き、朝ごはんが元気に過ごす近道です。ゲームなどをしていて、12時を過ぎて寝るようなことをしている人はいせんか？遅くともその日のうちに寝るようにしましょう。

朝食をしっかりと摂っていますか？朝食は1日のはじめの食事なので、単に栄養を摂るだけでなく、体を目覚めさせる働きもあります。胃腸などの内臓を活発に働かせ、血流をよくし、体温も上昇させ、排便もスムーズに行われるようになります。また、脳にもエネルギーが補給されるため、しっかりと勉強に集中できます。朝は時間がないかもしれませんが、工夫して朝食をとるように心がけましょう。



<夏を元気に過ごす食事>

暑さのために食欲がなくなったり、食生活が不規則になりがちで、熱中症や夏バテに注意が必要です。旬の食材でビタミン、ミネラルを補給し、夏を元気に過ごしましょう。

食事のポイント

「主食・主菜・副菜」をバランスよく食べることが基本です。

- ・豚肉、納豆、うなぎなどに含まれるビタミンB1は思考力を維持し、疲労を蓄積せず、溜まった疲れも回復させる効果があります。
- ・かぼちゃ、トマト、きゅうり、なす、ピーマン、コーン、ゴーヤなどの野菜は水分とミネラルが豊富です。



水分補給のポイント

「のどが渴いた」と感じた時には、もう体は水分不足になっています。少しずつこまめに飲むことが大切です。体に水分補給するものは、お茶やスポーツドリンクだけではありません。食事からも水分補給することができます。夏野菜には、水分たっぷりで、体の調子を整えてくれるビタミンや、汗で失われたミネラル、食物繊維などの栄養がたくさん含まれているので「食べる」水分補給も活用し、健康な体をつくりましょう。



7月の予定

<全校生>

7月16日（木） 期末テストのため給食はありません。

7月17日（金） //



給食の様子を見ていると、中学校給食が初めての1年生は、ルートを間違ったり、準備にかなり時間がかかっているクラスがあり、とにかく早く配膳しなければ・・・と、具が入っていない汁椀、具ばかりの汁椀など、配膳の仕方に適当さが感じられました。お汁を盛り付けるときには、しっかりと底からかき混ぜて、その日の具の量を見ながら、一すくい目は具を、二すくい目は汁をオレンジの柄の少し下まで入れるようにしてみてください。



備品かご



下膳で備品かごが戻ってくると、スプーンがとても乱雑になっています。フックを止めていないので、スプーンがバラバラになっているため、配膳員さんが1本1本元に戻して、給食センターへ返却しています。給食当番の備品係の人が、配膳室へ返却にする前に、備品が全部そろっているか、スプーンのフックが止まっているか、確認をしてから返却して下さい。よろしくお願いいたします。

総体代替大会頑張れ！

これまでの部活動の中で、大変な努力を重ねてきたと思います。その努力に自信と誇りを持って、今まで練習してきたこと、身につけた力を精一杯悔いの残らないよう発揮して下さい。