

給食だより

令和元年6月27日
東京都立町田の丘学園校長
茂木 裕之

暑さに負けない体づくりを!

じりじりと照り付ける日差しに、夏の到来を感じる今日この頃です。急に気温が高くなると、夏バテや熱中症が心配です。日頃から適度な運動で汗をかくようにしていると、急な暑さにも早く慣れることができます。また、食欲が落ちやすい時期ではありますが、栄養バランスのよい食事を心掛け、これからの本格的な暑さに備えましょう。



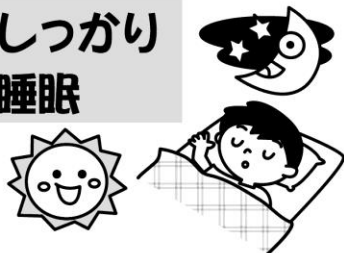
★適度な運動



ウォーキング等の軽い運動を1日30分程度行うなど、汗をかく習慣を身に付けることで、体が暑さに慣れ、夏バテや熱中症を防ぎます。

※暑い時や炎天下、体調が悪い時など、無理な運動は禁物です。

★しっかり睡眠



早寝・早起きを心掛けましょう。冷房を使うときは冷やし過ぎに注意。

暑さに打ち勝つポイント

★バランスのよい食事



量より質が大切です。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスがとれやすくなります。豚肉などに多く含まれるビタミン B1 は夏バテ予防に役立ちます。

★こまめな水分補給



基本は水やお茶で。汗をたくさんかいたら、イオン飲料等で塩分も補給します。



今月の給食より

●4日(木) とうもろこし御飯

夏が旬のとうもろこし! 鮮度が低下しやすく、収穫後1日で1~2%糖度がおちてしまうと言われています。今回は、東京都産の鮮度抜群のとうもろこしを使用する予定です。

●5日(金) 七夕献立

7月7日は七夕です。給食では、少し早いですが5日に七夕献立を実施します。夜の星空をイメージして、星形の食材をいくつか取り入れます。いくつか見付けられるでしょうか。

●8日(月) 那覇(沖縄県)の日

7月(な)8日(は)の日ということで、沖縄県で食べられている料理や特産物を使用した献立にしてみました。

★9月欠食届の締切りについて★

負傷・疾病・ショートステイ等で欠食する場合は、欠食する日の前々週の火曜日までに欠食届を作成し、担任に提出してください。欠食届の様式はホームページから印刷するか、担任から受け取ってください。

夏季休業期間中に事務処理を行うため、9月3日(火)~9月13日(金)分は、7月19日(金)までに提出をお願いします。9月17日(火)以降は通常どおり前々週の火曜日までに提出をお願いします。一部変則的になりますが、御協力よろしくお願いたします。