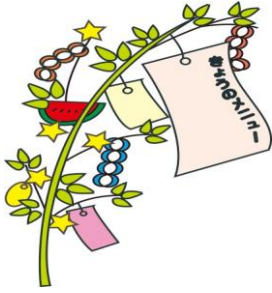


7月 給食だよ!

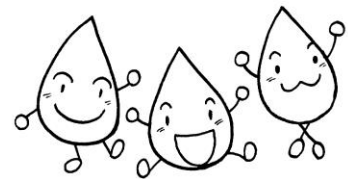
平成26年7月 日
教育委員会学務課
中学校給食担当



暑い日が続いていますが、体調を崩してはいませんか？
暑い夏を元気に過ごすには1日3食きちんと食べて、しっかり睡眠をとることが大切です。
また、熱中症の予防のためにも水分をこまめに補給するようにしましょう。



どうして水分補給が大切なのでしょうか？



私たちの体の65～70%は水分です。この水分は、汗をかいて体温調節をしたり、血液や細胞に重要な働きをしています。ですから大量に汗をかく夏場や運動中は適度な水分補給をしないと、熱中症などを引き起こし、命に危険が及ぶこともあります。

飲みすぎに注意!
**ペットボトル入り
甘い清涼飲料**

夏場の暑い日などはペットボトル入りの甘い清涼飲料を何本も飲んでしまうことがあります。これを毎日続けていると、大量の糖分を摂取してしまうことになり、糖尿病などの生活習慣病を招くことにもなりかねません。

糖分が多い飲み物を飲む場合は、コップに入れて、少量を飲むようにしましょう。



上手に水分補給をしましょう

★食事から★

水分は汁物をはじめ、ごはんやおかずにも含まれているので、3度の食事からもかなりの量をとることができます。特に汗をかいた時は、みそ汁やスープ類などの汁物からミネラル補給をしましょう。

★スポーツ時は★

運動をして大量の汗をかいた時は、頻繁に水分補給をすることが大切です。汗で失ったミネラルを補給するために、スポーツドリンクは適しています。ただ、糖分も含まれていますので、多飲するのはさげましょう。

お昼の時間は...



牛乳は手軽に水分を補給するのに最適な飲み物です。水分に加えカルシウムやたんぱく質も豊富に含み、夏の疲れた体を元気にしてくれます。
スクールランチでは牛乳のみの注文もできます。おうちからお弁当を持ってくる人も、お昼の時間に牛乳で元気をチャージしてみてもいいでしょうか？

学校の様子

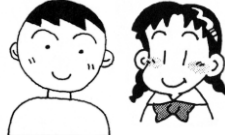
6月12日 久留米中 1年生

一緒にスクールランチを食べた後はその時期に合った栄養や食べ物の話をしています。「梅雨に入りましたが、食事の前に手を洗っていますか？」みんな、洗っているとの返事でしたが、その後タオルやハンカチで手を拭いているかな？との質問には・・・拭いたかな・・・。
手洗いの仕方について話しました。



6月16日 大門中 2年生

4月に貧血検査をした2年生。なぜ貧血になるの？貧血にならないための食事とは？養護教諭と一緒に授業を行いました。



市内7つの中学校を順番に訪問しています。生徒と一緒に弁当を食べた時、会って話した様子などをお伝えします。



6月3日

南中だけスクールランチの日でした。リクエストの多いナポリタンに生徒たちも喜んでいました。

6月20日

暑い季節にぴったりの冷やしうどんでした。ツルツルしたうどんはのど越しもよく、食欲をそそります。



さわやかな梅の風味がいわしにピッタリな一品です。

小いわしの梅南蛮漬け

【材料】 (4人分)

- ・小いわし
- ・酒
- ・しょうゆ
- ・でん粉
- ・小麦粉
- ・揚げ油
- ・玉葱
- ・人参
- ・酢
- ・砂糖
- ・カリカリ梅 刻み
- ・ねり梅
- ・しょうゆ
- ・水

- 12尾
- 大さじ1 } 下味
- 小さじ1 } 下味
- 大さじ3 } 衣
- 大さじ2 } 衣
- 適宜
- 小1/2個
- 小1/3本
- 大さじ2 } A
- 大さじ2 } A
- 少々
- 大さじ1
- 大さじ1
- 30cc

【作り方】

- ①玉ねぎは薄くスライスして水にさらしておく。人参は細めの千切りにします。
- ②小いわし(豆あじやわかさぎなどでも代用可能)は内臓を取りきれいに洗い、キッチンペーパーなどで水気を取ってから、下味をつけておく。
- ③調味料Aを合わせて火にかけ、煮立ったら野菜を入れてすぐに火を止め、粗熱を取る。
- ④小いわしに衣をつけ、からりと揚げる。
- ⑤油をきって、温かいうちに③をかけ、味をなじませる。

カリカリ梅がおうちがない時はゆかり粉を使っても！



★7月の給食費の引き落としは10(木)・25日(金)の2回です。

	1回目	2回目
引き落とし対象者を調べます。 ☆ランチカードの残高が6000円未満のとき引き落とし対象者になります。	7月4日(金)	7月17日(木) 下里中のみ18日(金)
各自口座から6000円の引き落としをします。 ☆口座の入金は前日までにお願いします。	7月10日(木)	7月25日(金)
引き落とし処理完了。 ☆右記以降、予約機にランチカードを通すと増額。	7月15日(火)	7月30日(水)

そうか・・・。パスモと同じでチャージしないと申し込めないんだね。



※通帳の残高不足で引き落としができない場合は増額されませんので、通帳の残高にご注意下さい。