

給食だより



令和 3年 6月28日
塩竈市立第一中学校

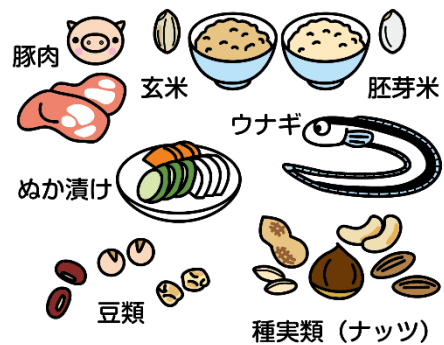
まもなく本格的な夏がやってきます。暑くなると食欲がなくなり体が疲れやすくなります。夏休みまでもう少し！1日3回の食事をきちんと食べて栄養をしっかりととり、体をよく休めて健康に気をつけて生活しましょう。

7月の給食目標 『夏の栄養と食生活について考えてみましょう』

しっかり食べて、夏バテを吹き飛ばそう！

暑くなると、体調が悪いなと感じることはありませんか？夏バテの原因の1つに、食事がめん類に偏ったり、冷たい清涼飲料水をとり過ぎたりすることによる、ビタミンB₁不足が挙げられます。ビタミンB₁は糖質をエネルギーに変える働きがあり、不足すると疲れやすくなります。夏バテを防ぐにはビタミンB₁を含む食べ物を意識して取り入れるとともに、主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を心がけることです。

ビタミンB₁を多く含む食べ物



夏バテ対策にオススメの食べ物

<h4>香りの強い野菜</h4> <p>香りのもととなる「アリシン」がビタミンB₁の吸収を高めてくれます。</p>	<h4>すっぱい食べ物</h4> <p>酸味成分の「クエン酸」には、食欲増進や疲労回復効果があります。</p>
<h4>ネバネバ野菜</h4> <p>ネバネバのもととなる成分（ペクチンや糖たんぱく質など）が、胃腸の粘膜を保護し、消化吸収を助けてくれます。</p>	<h4>夏が旬の野菜・果物</h4> <p>この季節にぴったりのビタミン・ミネラルを豊富に含んでいます。</p>

はもとあなごの違いってなに??

宮城県ではあなごのことを「はも」と呼ぶ人が多く、見た目も似ていることから混同しやすい魚ですが、違う種類の魚です。

昔から漁師さんがあなごを「はも」と呼んでいたため、はもと呼ばれるのが定着したようです。給食でも「はも丼」と呼んでいますが、使っているのはあなごです！

あなご：ウナギ目アナゴ科で、体長は雄が40cm、雌は90cmほどで、雌の方が大きい。

体に白い斑点模様がある。

はも：ウナギ目ハモ科で、体長は1mくらいで、大きいものは2mくらいになる。口が大きく鋭い歯がある。



～おしらせ～

1学期の給食は7月19日(月)が最終日となります。最後の週に給食当番になったみなさんは、給食着を洗濯してクラスに戻してください。

2学期の給食開始日は、8月25日(水)となります。忘れずに持参してください。ご協力をお願いします。

夏休み中に部活動で登校する予定がある場合には、職員室へ預けてもかまいません。