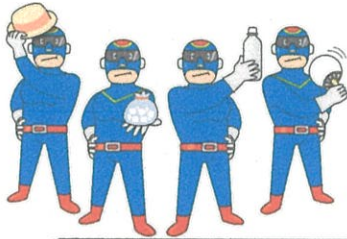


給食だより



港区立赤坂中学校
令和3年6月2日

気温が高い日が続き、夏に近づいてきました。暑くなるにつれて心配になるのが、熱中症です。熱中症は、重症化すると命に関わる可能性もあります。正しい知識と行動で予防し、自分の健康を守りましょう。



熱中症を予防しよう

熱中症ってなに？

体温調節がうまくいかず、体内に熱がこもり、体温がどんどん上がってしまう状態です。

めまいや吐き気、頭痛などの症状が出たり意識を失ったりし、重症の場合死に至る事もあります。



感染症予防と熱中症予防 2つの予防を両立させよう

マスクを着けていると、皮膚から熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなります。新しい生活様式では、普段以上に注意が必要です。



こんな日は特に注意！

人間の体は、暑い環境での運動や作業を始めてから3～4日たたないと、体温調節が上手になりません。急に暑くなった日や、久しぶりに暑い環境で作業した時に、熱中症で倒れる人が多くなります。

また、体調が悪い、朝食を食べていない、寝不足などの状態でも熱中症にかかりやすくなるので、毎日の健康管理が大切です。

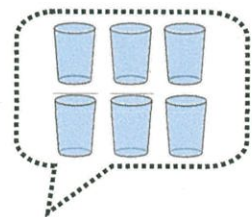
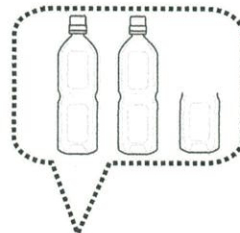


水分補給のポイント

★「のどがかわく前に」「こまめに」

のどが乾いたら、すでに体の中は水分不足です。
1時間おきに、コップ1杯の水分をとりましょう。

1日の目安は1.2L（500mlのペットボトルなら2.5本分、コップなら6杯分）です。



★食事をしっかり食べて、水分・塩分補給

食事は、水分や塩分、ミネラルの補給源となります。1人分をしっかりと食べて、汗をかいて失われた分の水分や塩分を補給しましょう。



6月の献立紹介



11日(金) 入梅

今年の入梅は6月11日(金)です。入梅は暦の上での梅雨入りです。梅雨の時期に水揚げされるいわしは「入梅いわし」と呼ばれ、脂がのり1年で1番美味しいと言われています。

18日(金) 「まごわやさしい」 献立

「まごわやさしい」は、不足しがちな栄養素を補うために、毎日の食事に取り入れてほしい食材（「豆・豆製品」「ごま・ナッツ」「わかめなどの海藻類」「野菜」「魚」「椎茸などのきのこ類」「芋」）の頭文字を組み合わせた言葉です。

25日(金) 「和歌山県にちなんだ料理 梅じゃこごはん」

和歌山県は梅の栽培が盛んで、生産量は日本一です。この日の主食は、梅とちりめんじゃこを混ぜた梅じゃこごはんにしました。

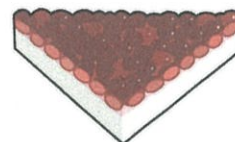


28日(月) 台湾の料理

台湾料理であるルーローハン、麺線、パイナップルケーキを作ります。お楽しみに！

30日(水) 季節の和菓子「水無月」

京都では、6月30日に水無月を食べる習慣があります。水無月は、米粉と小豆を蒸して作る和菓子で、もちもちの食感です。



【給食を長期欠食される場合の給食費の扱いについて】

港区の会計マニュアルに則り、「連続して5日以上欠食するときで、1週間前までに「給食辞退届」を学校へ提出した場合」は給食費を徴収しません。（徴収予定額からの減額又は年度末の返金対応となります）

また、新型コロナウイルス感染症の濃厚接触者及び陽性者となった事による欠席が5日以上連続する場合は、届け出を行った日から土日を含む5日後以降の給食は返金します。（口頭でご連絡いただき、事後に届け出用紙を提出されることも可能です）

●給食辞退届の作成について●

赤坂中学校HP【メニュー】>【給食関係】>【給食辞退届様式(保護者用)】pdfファイルを印刷し、必要事項を記入し、学校へ提出してください。

以下の場合返金対象となりません。

- (1) インフルエンザ等による学級閉鎖、学年閉鎖
- (2) 悪天候等による臨時休校
- (3) その他、食材の発注取消等の対応が困難な場合