

給食だより

6月



令和2年度
港区立赤坂中学校

献立表には、料理名だけでなく、料理に使われている食材や栄養価を記載しています。自分がどんなものを食べるのか、食事の前に確認しましょう。

【献立表を活用しましょう!】

- ◎毎月配布する献立表には、料理名と、使用する食材を全て表記しています。
- ◎食材は、栄養素の働き別に3つに分けて記載します。
- ◎調味料は、「その他」の欄にまとめて記載します。
- ◎栄養価は「学校給食摂取基準」を基準として献立作成を行っています。

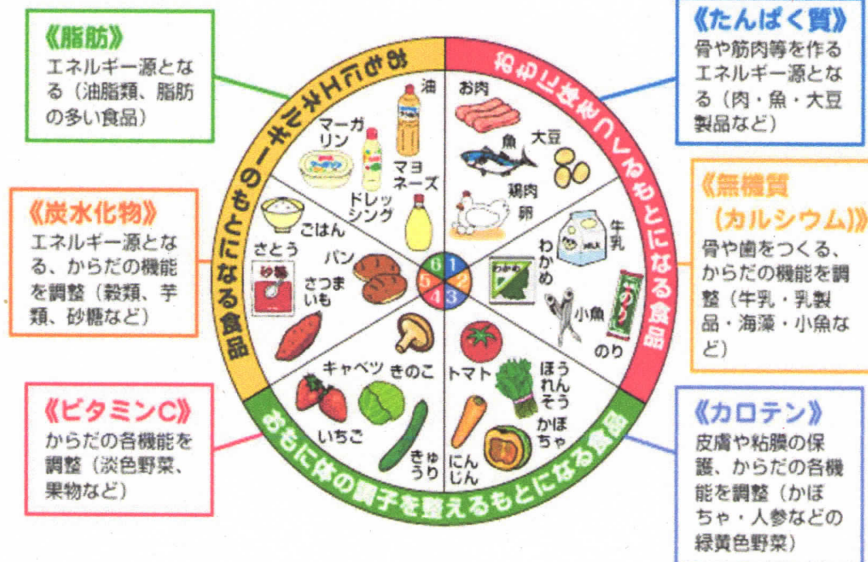
その日の
栄養価

日	牛乳	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	その日の 栄養価
8月	○	キーマカレー	鶏肉, 豚肉, チーズ	精白米, 米粒麦, オリーブ油, バター, 油, 薄力粉	にんにく, 生姜, 玉ねぎ, 人参, しめじ, トマト, 缶	こしょう, ナツメグ, 赤ワイン, シナモン, カレー粉, トマトケチャップ, ウスターソース, 塩	805kcal たんぱく質 26.7g 脂質 23.8g
		ビーンズサラダ	ヒヨコ豆, 大豆	油, 三温糖	枝豆, 人参, 玉ねぎ, ホールコーン, キャベツ	米酢, 塩, こしょう	
3年							

分散登校中は、その日に給食を食べる学年を記載しています。

『6つの基礎食品、3つの食品群』

食品は、それぞれのもつ栄養素によって6つのグループに、働きによって3つのグループに分かれます。毎日の食事のそれぞれのグループから食品を選び組み合わせることで、簡単に栄養のバランスのとれた食事ができますね!



学校給食摂取基準

- ・エネルギー 830kcal
- ・たんぱく質 摂取エネルギーの 13-20% (摂取エネルギーが 830kcal の場合 27-41.5g)
- ・脂質 摂取エネルギーの 20-30% (摂取エネルギーが 830kcal の場合 18.4-27.6g)
- ・食塩相当量 2.5g 未満
- ・カルシウム 450mg
- ・鉄 4mg
- ・ビタミンA 300 μgRE
- ・ビタミンB1 0.5mg
- ・ビタミンB2 0.6mg
- ・ビタミンC 30mg
- ・食物繊維 6.5g 以上
- ・マグネシウム 120mg
- ・亜鉛 3mg



熱中症に注意しましょう

私たちは普段、体温が高くなると汗をかいて熱を逃し、体温調節をしています。しかし、体の水分が不足したり、汗をかけなかったりすると、体に熱がこもってしまい、体温が異常に高くなり熱中症が引き起こされます。

こんな症状があったら熱中症を疑いましょう

軽

中

重



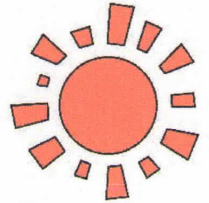
めまい、筋肉痛
立ちくらみ
汗が止まらない



頭痛、吐き気
体がだるい
虚脱感



意識がない、けいれん、高い体温である
呼びかけに対し返事がおかしい
まっすぐに歩けない、走れない



環境省「熱中症～ご存知ですか？予防・対処法～」を参考に作成

こんな時は熱中症に注意！！

- 朝食を食べていない
- 寝不足
- 運動不足
- 体調が悪い
- 暑さに慣れていない



- 気温や湿度が高い
- 急に暑くなった
- 風が弱い

熱中症予防のために水分補給をしましょう

【水分補給のポイント】

①のどがかわく前に

のどがかわいた時は、すでに体の中は水分不足です。30分～1時間おきに、コップ1杯程度の水分を補給しましょう。（1日1.2Lが目安です）

暑い所へ行く前に、水分を補給しておきましょう。



②食事で水分補給

食事の汁物や野菜、果物から水分を補給できます。特に、夏野菜(トマト、きゅうり、なすなど)やスイカなど、夏が旬の食材には水分量が多いものが沢山あります。汗をかいてミネラルが不足したままだと、熱中症や夏バテしやすくなります。朝昼晩の食事は抜かないようにしましょう。

