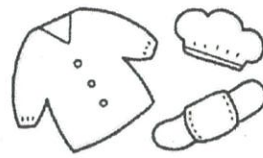


給食だより



港区立赤坂中学校
令和3年7月9日

蒸し暑い日が続いていますね。梅雨が明けると、本格的な暑さがやってきます。気温が高いと、食欲が落ちたり、体温調整をして体が疲れやすくなったりします。夏を乗り切るために、夏ばて対策について考えてみましょう。

夏ばてしていませんか？

夏ばてとは、夏の暑さが関係して起こるさまざまな症状のことをいいます。おもな症状は、全身の倦怠感、思考力や意欲の低下、動悸、頭痛、めまい、食欲不振、下痢・便秘、体重減少などです。暑い夏を乗りきるために夏ばての対策を行いましょう。



夏を元気に過ごすための夏ばて対策

こまめに水分補給をしよう



のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事をとろう



主食、主菜、副菜、汁物を、バランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう



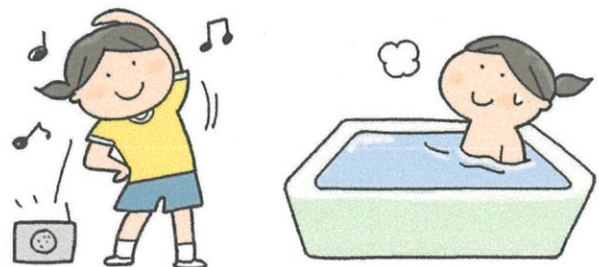
冷たいものばかりではなく、温かいものもとりましょう。

しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとりましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう



体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけるようにしましょう。

7/9(金)国産くるまえびの提供について

新型コロナウイルス感染症の影響^{えいきょう}で外食の機会^へが減るなどして、フードロス^{きき}の危機に直面^{ちよくめん}した国産食材^{じざう}があります。国は、そのような食材^{じざう}をできるだけ無駄^{むだ}にしないために、さまざまな事業^{じぎょう}を実施^{じっし}しています。

そのうちの一つに、学校給食での取り組みがあります。今回は、国の補助金^{ほじょきん}を利用して、7月9日(金)の給食に国産のくるまえびを出しました。

くるまえびという名前の由来^{ゆらい}は、茹^ゆでると“くるっ”と丸くなり、しま模様^{もよう}が車輪^{しゃりん}のように見えるので「車海老^{くるまえび}」と名付けられたとされています。



【食育推進献立について】

港区では、生徒が給食を通じて食文化の経験、豊かな味覚の形成、食材に対する知識や感謝の気持ちなどを育むことを目的として食育推進事業を実施しています。学校給食において、様々な食を五感で体験し、食に関する正しい知識や望ましい食習慣を身に付けるため、行事献立や地産地消などのテーマを打ち出した給食を提供します。

食育推進献立の実施にあたっては、港区より中学生一人あたり年間840円(税込)の公費補助があり、年間3回程度公費を活用した献立を提供します。

今年度一回目の食育推進献立は、7/19(月)です。この日は、土用の丑の日にちなんだメニューにしました。

【特別栽培農産物の提供について】

港区では、農林水産省がガイドラインで定める栽培基準を満たした、特別栽培農産物、有機農産物、東京都エコ農産物のうち、生で食べるトマトと果物の購入に関して、区より各学校に対して補助金が出ています。

より一層の安心・安全が求められる「生で食べるトマト・果物」を安定的に提供することで、子どもたちの食に関する理解を深めるとともに、食習慣の向上や健康の増進に寄与します。

特別栽培農産物の使用予定は、給食だよりにてお知らせしていきます。

〈特別栽培農産物とは?〉

- その農産物が生産された地域の慣行レベル(各地域で慣行的に行われている節減対象農薬及び化学肥料の使用状況)に比べて、節減対象農薬の使用回数が50%以下、化学肥料の窒素成分量が50%以下、で栽培された農産物です。

7月に使用予定の特別栽培農産物は、「7/9(金)河内晩柑^{かわちばんかん}」です。

6月に使用した特別栽培農産物は、「6/9(水)河内晩柑、6/10(木)愛ちゃんメロン」でした。

※果物の生育や収穫状況により、使用する果物に変更となる場合があります。