

# 給食タイムズ



明石市立大蔵中学校

2018年(平成30年)7月2日 Vol.4

梅雨明けはまだですが、夏の暑さがやってきました。夏休みが始まると、つい夜更かしをして朝寝坊をしたり、生活が不規則になったりしがちです。また急激な暑さから食欲が落ちたりします。厳しい暑さに負けないよう、しっかり朝食、昼食、夕食を食べてたくましい身体をつくりましょう。また、夏休みは自由な時間が増え、おやつを食べる機会も増えます。おやつを食べる前に次のことに気をつけましょう。

**おやつに食べているもの、飲むものをよく知ろう！**  
**～糖分・脂質・塩分のとりすぎに注意～**



お菓子には砂糖や油が使用されています。このようなお菓子を食べ過ぎると、砂糖や油のとりすぎになります。砂糖や油をとりすぎると、肥満や虫歯の原因にもなります。時間と量を考えて食べましょう。

**糖 Sugar**



**脂 Oil, Fat**



**塩 Salt**



◆おやつは自分の生活パターンに合わせて上手にとりましょう◆

●**スポーツをしている人**●

牛乳やヨーグルトなどの乳製品、果物を十分にとり、失われた栄養を補うようにしましょう。

●**塾や習い事で夕食の時間が遅くなる時**●

お菓子よりも、軽い食事としておにぎり、サンドイッチ、野菜スープなどがおすすめです。



◆こんなおやつのとり方していませんか？ 気を付けましょう！◆

**NG×**



何かをしながら  
だらだら食べる



食事の前に食べる



寝る前に食べる

## <7月の予定>

✧**全学年**✧

1学期の給食は、7月13日(金)が最終日です。

✧**のぞみ学級**✧

7月12日(木)交流会のため、給食はありません。



早いもので、1学期もあとわずかとなりました。まだまだ配膳に時間がかかりかかっているクラスもありますが、サイレント配膳実施日は、ほとんどのクラスが黙々と手際よく配膳しようと頑張っている姿が見られました。残りわずかな給食をみんなで協力して楽しく食べましょう。

2学期の給食は、8月30日(木)からスタートします。

・お箸を持参してください。

・給食当番はマスクを忘れないようにしましょう。

### ★給食当番さんへ★

7月13日(金)が給食最終日です。

給食着を持ち帰り、洗濯、アイロンをして7月17日(火)に忘れずに持って来てください。



## 夏に欠かせない水分補給

熱中症予防のため、こまめに水分補給を行いましょう。しかし、清涼飲料水は口当たりがよいので、ごくごく飲んでしまいがちです。500mlのペットボトルを1本飲むと、下の図のように思わぬ量の糖分をとってしまうことになります。

水分補給は水や麦茶などを中心にして、甘い飲み物を飲むときは量を決めて飲むようにしましょう。



炭酸飲料



砂糖の量約56g

果実系飲料



砂糖の量約55g

スポーツ飲料



砂糖の量約39g