給食だより

２０１７．６月号
明石市立高丘中学校

６月になり、梅雨の季節が近づいてきました。梅雨はジメジメとして食中毒菌が繁殖（はんしょく）しやすい時期です。給食の前にはせっけんでしっかりと手を洗い、配膳台を消毒し、教室の換気も忘れずに行いましょう。清潔な給食衣で身支度が出来るよう、給食当番は週末に給食袋を持って帰り、洗濯・アイロンをして翌週持ってくることも忘れずにお願いします！

運動と栄養の関係



今月末から総体が始まります。３年生にとっては集大成の大会です。今までの練習の成果が全力で出し切れるよう、食事面から少しでもサポートできるように今月も運動と栄養の関係についてお話しします。

試合前日のポイント

試合前日は脂質を控えめにして炭水化物（ごはん、パン、パスタ、お餅など）を多く摂るようにしましょう！また、試合に向けての緊張感やストレスが高まるなか体調を整えるために果物（みかん、いちご、果汁 100%のオレンジジュースなど）も必要です。

天ぷらやカツなどの揚げ物や、バターやマヨネーズを多く使った料理は脂質が多く消化に時間がかかるため控え、刺身などの生ものや、腸内にガスが溜まりやすくなる食物繊維（しょくもつせんい）が多い根菜類なども極力控えましょう。

そして試合前日はリラックスをして十分な睡眠をとれるように心がけましょう！

試合当日のポイント

試合当日は試合開始までにどれだけのエネルギーを貯めておけるかが勝負となります！

試合開始３～4 時間前までに前日と同様に主食と果物中心の食事をとり、試合開始時には胃の中は空っぽ、でもエネルギーは満タン！の状態を作っておくのが大切です◎

また、試合中にはこまめに水分補給を行うことを忘れないようにしましょう。「喉が渇いた」と感じたときにはすでに遅し！身体の中では脱水が始まっています。一気に多量の水分を摂るのではなく、試合開始 30 分前からコップ１杯分目安の水分を 15～30 分おきに飲むのがベストです♪

＊試合の後の食事も気を付けましょう！

試合が終わったら何を食べてもいい！と思っていませんか？疲労を回復させるためにも試合後の栄養補給は大切なものになります。

出来るだけ早いタイミングで炭水化物や果汁 100%のジュースで疲労を回復させます。また、豚肉に含まれるビタミン B1 と玉ねぎに含まれる硫化アリルを同時に摂取すると疲労回復に効果大！！ぜひ試合後の夜ご飯には豚肉と玉ねぎを摂りましょう♪

高丘中学校の皆さんの健闘を祈っています！フレーフレー高丘中♪

旬の食べ物～６月～

『きゅうりの中華和え』が
20 日(火)に登場します！
このきゅうりは神戸市西区で
作られたものです♪

＊きゅうり＊

緑黄色野菜の一種でもあるきゅうり。９５%が水分で出来ており、身体を冷やす作用があるので、夏にはぴったりです◎
きゅうりを買うときには表面のイボイボがとがっているかを確認しましょう！痛いぐらいにとがっているものは新鮮な証拠なのできゅうり本来のみずみずしさを味わうことが出来ます。



☂ ６月の予定 ☂

✿全学年

・６月 21 日(水)、22 日(木)
期末考査の為、給食の提供はありません。

・６月 29 日(木)、30 日(金)
市内総体の為、給食の提供はありません。



✿のぞみ学級

・６月 14 日(水)　校外行事の為、給食の提供はありません。

＊ 異物混入について　＊

・４月 21 日　パンの内部に黒い異物が混入されているのが見つかりました。

納入業者である(株)オイシスが検査を行った結果、清掃不十分により古生地が落下混入し、カビや酵母の仲間である真菌類やデンプン粒が混ざってしまったものであることが判明しました。（真菌類は培養試験の結果すでに死滅しており、身体に害はないとの結果が出ております。）

オイシスより、①毎日の清掃を確実に行う、②生地の付着物の検品の意識を高める、旨のお約束をいただきました。市教委学事給食課も立ち入り検査を行っています。

これからも安心安全な給食を提供できるよう努めますので何卒宜しくお願い致します。

＊ 給食費について ＊

給食費について、給食材料費として１食 308 円を保護者様にご負担いただきます。１ 年分を ６ 月から翌３月までの１０回で振替します。（１回当たりの振替額は１年分を 11 カ月で除した額、６月のみその倍額となります。）

初回の振替日は６月１２日(月)となっており、月払いの方は 9,240 円、全期前納の方は 50,820 円のお引き落しとなります。

お手数おかけいたしますが、よろしくお願いいたします。