給食だより

２０１７．７月号
明石市立高丘中学校

いよいよ本格的な夏がやってきます。暑いときこそ栄養バランスのよい食事で体力をつけ、夏バテをしない身体をつくりましょう！また、熱中症になりやすい時期ですので、こまめな水分補給を心がけましょう。

清涼飲料水の飲みすぎに注意！

お家に帰ってすぐに冷たいジュースや炭酸飲料を一気に飲んでいませんか？暑い夏の時期、水分補給はとても大切ですが、清涼飲料水には驚くほどの糖分が入っており、飲みすぎには注意が必要です。今回は清涼飲料水に含まれる糖分の量をご紹介します！



＊炭酸飲料 500ｍｌ：角砂糖約 10～16 個分＊

コーラやサイダーなどの炭酸飲料は糖分の量がとても多く、角砂糖 10 個分以上の砂糖が含まれています。元々炭酸は苦みを感じるため、その苦みを補う形で多くの砂糖が使われています。

＊スポーツドリンク：角砂糖５～８個分＊



一見身体にいいのでは？と思われるスポーツドリンクですが、実は多くの糖分が含まれています。激しいスポーツや汗をかいた後には効率よく水分補給が出来ますが、そのまま飲むのではなく、水で薄めて飲むという工夫も必要です。



＊果汁 100%ジュース：角砂糖１２～15 個分＊

果汁 100%ジュースの中には果汁をそのまま絞ったものではなく、濃縮した果汁を薄めて 100%にしているものもあります。この場合、風味や甘味を増すために砂糖が使われている場合があります。また、果汁には元々果糖が含まれているため、糖分の摂りすぎに注意する必要があります。

「のどが渇いた！」と感じる前に水分補給をすることはとても大切ですが、糖分の多いジュースや炭酸飲料ではうまく吸収されないこともあります。普段はお茶や水を一度にたくさん飲むのではなく、少しずつ、ゆっくりと飲むようにしましょう。

また冷たいほうがおいしいからとキンキンに冷えた水分を摂ると胃腸の働きが悪くなります。５～１５℃程度が腸で吸収しやすい温度なので冷やしすぎには注意しましょう。

後片付けはきちんとできていますか？



「お玉やしゃもじは食缶に入れっぱなしにせず、備品かごに戻して返す」、「牛乳パックは洗ってからたたむ」等下膳には様々な約束事がありますが守れていますか？

３年４組は牛乳パックをきれいにたたみ、配膳室へ返しに来てくれます。その光景を見るととても気持ちが良いです！お互いが気持ちよく片付けが出来るよう、また片付けから「ごちそう様でした」、「ありがとうございました」の気持ちを表せるよう、約束事はきちんと守り片付けを行いましょう。

旬の食べ物　～７月～



７月２日は半夏生（はんげしょう）です！明石では、半夏生にタコを食べる習わしがあります。稲がタコの吸盤のように大地にしっかりと根付くよう、またこれから夏に向けて体力をつけるという意味で旬のタコを食べるようになりました。

明石のタコは早い潮の流れの中で生活するため、身が締まっていることから日本一のタコとして広く知れ渡っています。ほぼ一年中水揚げされますが、特に６～７月にとれるタコは明石では「麦わらダコ」と呼ばれ、旬となります。

半夏生の翌日、７月３日(月)の給食では、この明石ダコを使った「タコのから揚げ」が登場します！楽しみにしておいてください♪

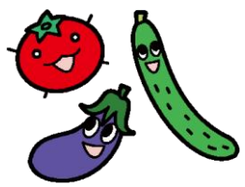
☀ お知らせ ☀

✿のぞみ学級

・７月４日(火)　校外行事の為、給食の提供はありません。

✿全学年

・７月１１日(火)～１４日(金)　計４日間
三者懇談会の為、給食の提供はありません。



◎１学期の給食最終日は　**７月１８日(火)**　となります。
（１９日、２０日は給食の提供はありません。）

◎２学期の給食開始日は**８月３０日(水)**の予定となっております。