



7月の給食だよ

塩竈市立玉川中学校

令和4年6月28日

だんだんと日差しが強くなり、気温や湿度も高くなってきました。熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気に過ごしましょう！

給食目標

夏の栄養と食生活について考える



水分は

こまめにとりましょう！

のどがかわいている時は、すでに水分が不足していると言われていています。私たちは、体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃して調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。



～ お知らせ ～



お弁当日



1年・3年生 7月8日(金)

全校生 7月20日(水)

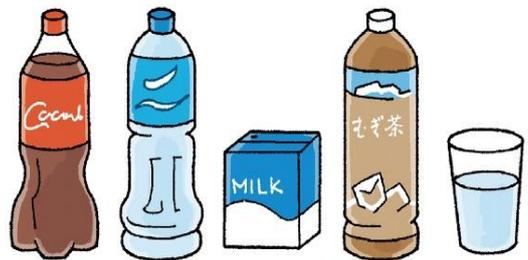
全校生 8月24日(水)

お弁当日になります

準備をよろしくお祈りします

水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は、塩分も必要なので、スポーツドリンクなどの塩分を含むものもよいでしょう。清涼飲料は糖分が多く、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



塩竈市学校給食栄養士会コラム



塩竈の給食室へようこそ！



今月は、塩竈の「ふるさと給食」『塩竈サラダ』をご紹介します。

作り方は動画を見てね！



材料(4人分):キャベツ 100g(2枚),にんじん 20g,
笹かまぼこ 60g(2枚),冷凍わかめ 40g,
冷凍おきえび 100g,冷凍いか(短冊カット)60g
★たれ★
レモン汁大さじ1,こいくちしょうゆ大さじ1,
さとう大さじ1,サラダ油大さじ2,七味唐辛子少々

