

# 給食だより

令和3年度 夏休み前特別号 大泉第二中学校  
令和3年7月16日 校長 関 基雄  
栄養士 小林 百合子



いよいよ待ちに待った夏休みが始まります。お休みの間にケガをしたり体調を崩したりせず、元気に充実した夏休みを送ってください。夏休み明け、元気な皆さんに会えることを給食室一同楽しみにしています。

## 『自分で作る朝ごはんコンクール』に作品をだしてみよう！

前回の給食便りにも書きましたが、「自分で作る朝ごはんコンクール」にみなさん出品してみませんか？大二中から、金賞をだしましょう！！1年生は、全員参加（家庭科の宿題）、2、3年生は希望者のみですが、多くの作品をお待ちしております。詳しくは、募集要項をご覧ください。募集要項や応募用紙は、職員室の前の廊下にあります。

今年のテーマは「忙しい時の簡単！朝のおうちごはん」です。

### \*コンクールの審査のポイント\*

- ①短時間で調理可能なこと。（60分以内。40分以内だとさらに良い。）
- ②栄養バランスがとれていること。（6つの食品群からバランスよく食品が使われている。）
- ③適正な費用であること。（身近な食材を使用する。）
- ④テーマを生かし、自分なりの工夫があること。
- ⑤レポートがていねいで分かりやすく書かれていること。（誰が見ても調理可能であること）
- ⑥おいしいこと。
- ⑦地域に密着した練馬食材を使用していること。（推奨）区内野菜は、8月下旬には少なくなるため、なるべく夏休みの初めに買いましょう。

以上7点が審査のポイントです。①②は必ず満たしてください。

締め切り：9月1日（水）（2学期の始業式の日です。）

たくさんの応募、お待ちしております！！

## 熱中症に気を付けよう！！

今年も暑い夏がやってきました。コロナウィルスの影響もあり、外に出るときは、マスクがかかせません。マスクをしていると、熱中症にもかかりやすくなるため、熱中症を予防することがとても大事になっていきます。そこで今回は、熱中症を予防するための栄養のポイントをご紹介します。



### \*熱中症に予防に必要な栄養素（カリウム・ビタミンB<sub>1</sub>）\*

汗をかくと、塩分と同時にカリウムも汗と一緒に排出されます。カリウムには筋肉の働きをよくする効果があり、熱中症の回復にも影響があるので意識して摂取しておくことがおすすめです。きゅうりやズッキーニなどの夏野菜やスイカ、バナナに多く含まれています。

ビタミンB<sub>1</sub>は、糖質をエネルギーに変換するときに必要なビタミンです。不足してしまうと、疲れやすくなり食欲不振や手足のしびれが症状としてあらわれます。豚肉やレバー、豆類に多く含まれています。

### \*塩分補給\*

普段の生活では、塩分は控えめにしたほうが良いのですが、汗を大量にかく時は、汗と一緒にナトリウムも排出されるため、それを補うための塩分補給も必要です。

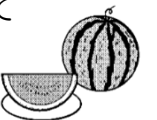
### \*水分補給もしっかりと\*

熱中症予防のために、のどが渇く前に水分補給をするようにしましょう。おすすめの水分は、水、麦茶などのノンカフェインのお茶、スポーツドリンクです。経口補水液は、市販のものもありますが、自分で作ることもできます。水1リットルに対して砂糖40g、塩3gを混ぜれば自宅でも簡単に作ることが出来ます。経口補水液は、予防として飲むのではなく、脱水症状をおこしたときに飲むのが適しています。

### <給食費納入について>

8月の引き落としは、**16日**です。前日までに口座へのご入金をお願いいたします。

また、手数料が10円かかりますので、入金する際は、10円を足して振り込んでくださいますよう、重ねてお願いいたします。  
(夏休み中ですが、給食費の引き落としはございます。)



9月2日(木)の献立は…

「豚丼・きゅうりとえのきの和え物・にらのみそ汁・牛乳」の予定です。

8,9月の詳しい献立表は夏休み明けに配布します。お楽しみに！