



Aコース：東愛宕中・諏訪中・聖ヶ丘中

Bコース：多摩中・多摩永山中



「夏バテ」に要注意！

3食きちんと食べる！

「健康は食事から」。1日3回の食事をバランスよく、きちんととることが大切です。夕食後に間食しすぎたり、夜ふかしをすると翌日の朝ごはんが食べられなくなり、生活リズムを崩します。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。



「主菜」「副菜」落ちに注意！

暑くなると、冷たくてあっさりしたものばかりを好んで食べがちになります。肉・魚、野菜などのおかずが欠け、たんぱく質やビタミン、無機質（ミネラル）が不足します。意識して主菜・副菜のおかずをそろえて食べることが大切です。



少しずつこまめに水分補給！

夏はたくさん汗をかくので、水分補給を意識して行う必要があります。ただし一度にたくさん飲むと胃腸の調子を崩します。「のどが渴いた」と感じる前に、コップ1杯ほどを一口ずつゆっくり飲みましょう。



冷たいもののとりすぎ注意！

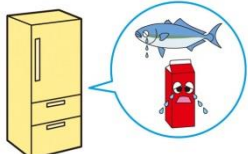
冷たいもののとりすぎは胃腸の活動を弱め、消化不良や食欲をなくす原因になります。水分補給の面からも、冷えすぎた飲み物は好ましくありません。また糖分の多いジュースは水分補給に適しません。



～もったいないその食べ残し！！～ 食品ロスの削減に向けて

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられている食品のことです。日本の食品ロスは、平成27年（2015年）度の1年間で約646万トンでした。これは平成27年（2015年）の世界の食糧援助量の約2倍の量です。また、日本では多くの食料を輸入に頼っているにもかかわらず、大量の食料を捨てています。家庭から出る食品ロスには、過剰除去や直接廃棄、食べ残しなどがあります。

食料を捨てている国がある一方で、食料がなく、健康を維持できないくらい栄養不足になっている人も大勢います。食料をできるだけ無駄にしないようにすることが大切です。みんなで、できることから食品ロスの削減に取り組んでみましょう。



出典 「食品ロスの削減に向けて」（農林水産省）

給食費の納入について

給食の食材は、みなさまの給食費で購入しています。今月は29日（月）に引き落とししますので、不足のないようご入金をお願いします。〈問い合わせ先〉 学校支援課 保健・給食係 TEL 042-338-6879（直通）