



# 給食だより

令和2年7月3日  
流山市立北部中学校

7月に入り、気温もだいぶ上がってきました。今年は猛暑の予報ということで、体調管理に気をつけて過ごしていきましょう。1学期の給食は、今月の31日まであります。ぜひ食欲を落とさず、元気に食べて欲しいと思っています。

## 元気で過ごせる夏の食生活

### ①早寝・早起き・朝ごはん

私たちの体内時計は、朝起きて日光を浴びたり、きちんと朝ごはんを食べたりすることで、24時間に調節されるといわれます。朝ごはんを毎日食べる人は、体力・学力共に高いというデータもあります。そして睡眠には、脳や体を成長させる働きがあるので、成長期には、早寝をして十分な睡眠時間をとることが必要です。元気に毎日を送るためには、早寝・早起きをして、朝ごはんをきちんと食べることが大切です。

### ②上手な水分補給

汗をかく夏場は、上手な水分補給が必要です。冷房が効いた室内では水や麦茶で十分です。一方、部活などの汗をたくさんかく時は、ミネラルを補給するために、スポーツドリンクを薄めて飲むなどの工夫も必要です。



### ③夏バテ防止の食事（夏に必要な栄養素）

- ・タンパク質：暑いとタンパク質を消費しやすいので、しっかり補給したい栄養（肉・魚・豆・卵・乳製品など）
- ・ビタミンB1：糖質をエネルギーに変える効果があるので、疲れにくくなる（豚肉・うなぎなど）
- ・ビタミンC：暑さなどによるストレスで消費されやすくなり、不足すると疲れやすくなる（柑橘類などの果物・野菜）
- ・アリシン：ビタミンB1の吸収を高める作用がある（玉ねぎ・長ねぎ・にんにくなどの香り成分）

### 今日の給食

#### 7日〈七夕献立〉

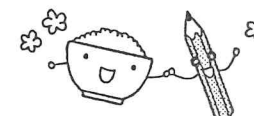


#### 29日〈沖縄県の料理〉

- ・タコライス  
「タコス」をご飯の上にかける料理
- ・ゴーヤの揚げ煮  
沖縄県の特産品
- ・アーサー汁  
アーサーとは「あおさ」
- ・シークワーサーゼリー  
沖縄でとれる柑橘系の果物



## Data に見る食育 ▶▶▶ 朝ごはんと学力の関係は？

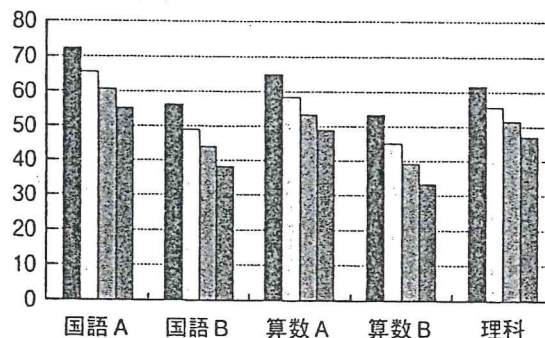


### 朝食摂取と学力調査の正答率の関係

■ 毎日食べている □ どちらかという食べている ■ あまり食べていない ■ 全く食べていない

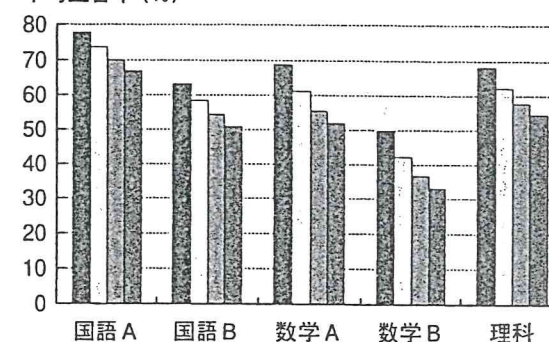
【小学校】

平均正答率 (%)



【中学校】

平均正答率 (%)



朝ごはんを毎日食べると答えた人の方が、学力調査の正答率が高い傾向にあります。朝ごはんは体を目覚めさせる大切な食事です。しっかり朝ごはんを食べる習慣を身につけましょう。

出典：文部科学省「平成30年度 全国学力・学習状況調査」

### 給食費に関するお知らせ

給食費の口座振替は、第3期の7月31日からとなります。まだ口座登録がお済みでない方は、金融機関へのお手続きをお願いします。