

# 6月給食だより

令和3年度  
河口湖南中学校



今年は梅雨入りが全国的に早いですね。

農作物には恵みの季節ですが、高温・多湿の毎日が続き、食べ物の衛生が心配される時期でもありますね。食中毒の予防のためにも、丁寧な手洗いをこころがけ、清潔なハンカチをもつようにしましょう。

## スポーツを頑張るみなさんへ ～スポーツと栄養～



部活動などでスポーツをしているみなさん、食事をしっかり食べていますか？

競技で十分に力を発揮するためには、健康で丈夫な体が基本です。1日3回の規則正しい食事をする習慣をつけ、成長に必要な栄養にくわえ、運動によって失われるエネルギーや栄養素をしっかりと補給してあげましょう。

6月11日（金）は、南都留支部総体です。



前日夜の食事は～脂肪が少なめで早い時間に食べることがおすすめです。

当日朝の食事は～エネルギーに変わりやすい炭水化物をしっかりととりましょう。脳にも栄養がいきわたります。

運動後は～疲労回復につとめましょう。野菜に含まれるビタミンCがおすすめです。



栄養を効果的に消化・吸収するために、しっかりよくかんで食べることが大切です。

～カルシウム～

ちょっと気になる栄養の話



私たちが毎日食べている食べ物には、私たちのからだにとっても大切な働きがあります。そんな栄養について紹介していきます。今月は「カルシウム」についてです。

「カルシウム」は、骨や歯をつくるために必要な栄養ですが、そのほかにも筋肉を収縮させたり、血液が固まる手助けをするなど、体の中で大切な働きがあります。しかも、骨にカルシウムとして蓄えられるのは10代がピークでそのあとは吸収が減っていきます。早い時期から、「コツコツ」と骨貯金をしましょう。

給食では毎日牛乳がついています。牛乳に含まれる「カルシウム」量はほかの食べ物にくらべ、だんぜん多いです。「アレルギー」症状の人以外は飲用してほしいです。まずは一口からはじめてみましょう。

牛乳以外にも・・豆腐や納豆などの大豆製品、

野菜の小松菜、

海藻類、ヨーグルトなどの乳製品に

多くふくまれています。



給食室から

湖南中学校では、給食着（白衣・帽子・マスク）は全員が着用して給食準備をしています。（当番のみが着用する学校が多いので少し驚きです。）

でもせっかく帽子をかぶっていても、2つに結った髪の毛がでている人がいます。うしろで一つに束ねて帽子のなかにいれると、食事の場によりふさわしいかなと思います。

一緒に食事をする人に不快な思いをさせないことも、食事の大切なマナーですね。