



食べる力

令和5年7月号

五城目第一中学校

給食のトレイが変わりました！

給食のトレイが6月から変更になりました。今まで大活躍していた白いトレイを、FRP製：Fiber Reinforced Plastics（繊維強化プラスチック）という素材で作られたものに変更しました。色はイエローです。（食物アレルギー対応食についてはグリーンのトレイで提供します）

軽さがあり安全で着色しにくく、傷が付きにくいのが特徴です。タテ幅が広がったことで、食器類がのせやすくなりました。



お茶碗とおそろいのイエローです。

**食器類はみんなで使用します。
大切に扱きましょう。**



トレイのヨコ幅が狭くなりましたが、タテ幅が広がったため大きいお皿もトレイに並べやすくなりました。



夏の水分補給について



人間の体は、成人で体重の約60%を水分が占めており、その中の2%以上を脱水すると、体温を調節する機能や運動機能が低下してしまいます。

暑い季節は無意識に汗をかいているので、のどがかわく前にこまめな水分補給を心がけることが大切になります。また食事からの水分や塩分補給も重要です。3食を欠かすことなく摂るようにしましょう。

普段の水分補給には、水かお茶を飲むようにしましょう。また運動中や暑い屋外など汗を多くかく時には、塩分も一緒に補給できるスポーツドリンク等を飲むようにしましょう。熱中症予防として、事前に飲用しておくのも良いと思います。

ジュースは水の代わりに飲むと、糖分の取り過ぎとなりますので注意しましょう。

6月の給食から…



6/13
「鶏米粉塩から揚げ」
「五目きんぴら」



6/15
「勝つ！カレー」
大会での勝利を願って…



6/21
「山菜うどん」
「甘納豆蒸しパン」