

# きゅうしょくだより

# 7月



春日部市立豊春中学校

## 給食100% 食べようキャンペーン

今年度も「一人一人が完食をめざそう！」を合い言葉に、7月1日～5日にキャンペーンを実施します。

目的は・・・

- ①「食」のありがたさや「食」の大切さを学び、望ましい食習慣を身につける。
- ②バランスの良い食事を残さず食べることで、健康の維持増進を図る。
- ③給食で1日に必要な栄養素の1/3を必ず摂取できるように一人一人が意識をして食べる。

です。成長期のからだ作りは、とても大切です。それぞれ意識し、自分の健康について考えてみましょう。

1 学期も残り少なくなってきました。これから夏本番。気温が高い日がだんだん多くなってきます。給食室も気温が上がり、加熱調理機器の周りは、びっくりするような暑さとなりますが、みなさんにおいしく食べてもらえるよう頑張ります。みなさんも暑さに負けず元気に過ごすために、夏の太陽の光をいっぱいあびて育った夏野菜を食事に取り入れ、栄養バランスよく食べましょう。



## 夏の水分補給



わたしたちの体は、約60%が水分です。体内の水分が減ると、血液も水分を失い、ドロドロの状態になってしまいます。こうなると、全身に酸素を運んだり、筋肉にエネルギー源を運ぶのが困難になってしまいます。暑い時期は汗をかくことにより、体内の熱を放散させ、体温を調節します。気温の高い日は、汗の量も多くなります。そのため、こまめな水分補給が必要です。

### 水の役割

#### 体の成分になる

人間の体の約60%をしめる水。エネルギーの生産や細胞の再生も、すべてこの水を通して行われます。

#### 体の溶液になる

水を介して細胞の中と細胞の外の間を保つことで、体の細胞が正常に保たれます。

#### 栄養素を運ぶ

栄養素を吸収したり、体内に運んだりするのも水の役割のひとつ。老廃物の運搬も行っています。

#### 体温を調節する

人間の体温は、汗をかいたり、尿を排泄することで、調整されています。水分不足はこの機能を狂わせます。

氏名	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
	ごはん お肉の煮物 お豆腐 お味噌汁 お漬物	お肉の煮物 お豆腐 お味噌汁 お漬物	ごはん お肉の煮物 お豆腐 お味噌汁 お漬物	ごはん お肉の煮物 お豆腐 お味噌汁 お漬物	ごはん お肉の煮物 お豆腐 お味噌汁 お漬物
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	鯖フライ	鯖フライ	鯖フライ	鯖フライ	鯖フライ
	かんぱん	かんぱん	かんぱん	かんぱん	かんぱん
	お肉の煮物	お肉の煮物	お肉の煮物	お肉の煮物	お肉の煮物
	お豆腐	お豆腐	お豆腐	お豆腐	お豆腐
	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁
	お漬物	お漬物	お漬物	お漬物	お漬物
	お肉の煮物	お肉の煮物	お肉の煮物	お肉の煮物	お肉の煮物
	お豆腐	お豆腐	お豆腐	お豆腐	お豆腐
	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁
	お漬物	お漬物	お漬物	お漬物	お漬物
	お肉の煮物	お肉の煮物	お肉の煮物	お肉の煮物	お肉の煮物
	お豆腐	お豆腐	お豆腐	お豆腐	お豆腐
	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁
	お漬物	お漬物	お漬物	お漬物	お漬物
	お肉の煮物	お肉の煮物	お肉の煮物	お肉の煮物	お肉の煮物
	お豆腐	お豆腐	お豆腐	お豆腐	お豆腐
	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁
	お漬物	お漬物	お漬物	お漬物	お漬物
	お肉の煮物	お肉の煮物	お肉の煮物	お肉の煮物	お肉の煮物
	お豆腐	お豆腐	お豆腐	お豆腐	お豆腐
	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁
	お漬物	お漬物	お漬物	お漬物	お漬物
	お肉の煮物	お肉の煮物	お肉の煮物	お肉の煮物	お肉の煮物
	お豆腐	お豆腐	お豆腐	お豆腐	お豆腐
	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁
	お漬物	お漬物	お漬物	お漬物	お漬物
	お肉の煮物	お肉の煮物	お肉の煮物	お肉の煮物	お肉の煮物
	お豆腐	お豆腐	お豆腐	お豆腐	お豆腐
	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁
	お漬物	お漬物	お漬物	お漬物	お漬物
	お肉の煮物	お肉の煮物	お肉の煮物	お肉の煮物	お肉の煮物
	お豆腐	お豆腐	お豆腐	お豆腐	お豆腐
	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁
	お漬物	お漬物	お漬物	お漬物	お漬物
	お肉の煮物	お肉の煮物	お肉の煮物	お肉の煮物	お肉の煮物
	お豆腐	お豆腐	お豆腐	お豆腐	お豆腐
	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁
	お漬物	お漬物	お漬物	お漬物	お漬物
	お肉の煮物	お肉の煮物	お肉の煮物	お肉の煮物	お肉の煮物
	お豆腐	お豆腐	お豆腐	お豆腐	お豆腐
	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁
	お漬物	お漬物	お漬物	お漬物	お漬物
	お肉の煮物	お肉の煮物	お肉の煮物	お肉の煮物	お肉の煮物
	お豆腐	お豆腐	お豆腐	お豆腐	お豆腐
	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁
	お漬物	お漬物	お漬物	お漬物	お漬物
	お肉の煮物	お肉の煮物	お肉の煮物	お肉の煮物	お肉の煮物
	お豆腐	お豆腐	お豆腐	お豆腐	お豆腐
	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁
	お漬物	お漬物	お漬物	お漬物	お漬物
	お肉の煮物	お肉の煮物	お肉の煮物	お肉の煮物	お肉の煮物
	お豆腐	お豆腐	お豆腐	お豆腐	お豆腐
	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁
	お漬物	お漬物	お漬物	お漬物	お漬物
	お肉の煮物	お肉の煮物	お肉の煮物	お肉の煮物	お肉の煮物
	お豆腐	お豆腐	お豆腐	お豆腐	お豆腐
	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁
	お漬物	お漬物	お漬物	お漬物	お漬物
	お肉の煮物	お肉の煮物	お肉の煮物	お肉の煮物	お肉の煮物
	お豆腐	お豆腐	お豆腐	お豆腐	お豆腐
	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁
	お漬物	お漬物	お漬物	お漬物	お漬物
	お肉の煮物	お肉の煮物	お肉の煮物	お肉の煮物	お肉の煮物
	お豆腐	お豆腐	お豆腐	お豆腐	お豆腐
	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁
	お漬物	お漬物	お漬物	お漬物	お漬物
	お肉の煮物	お肉の煮物	お肉の煮物	お肉の煮物	お肉の煮物
	お豆腐	お豆腐	お豆腐	お豆腐	お豆腐
	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁
	お漬物	お漬物	お漬物	お漬物	お漬物
	お肉の煮物	お肉の煮物	お肉の煮物	お肉の煮物	お肉の煮物
	お豆腐	お豆腐	お豆腐	お豆腐	お豆腐
	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁
	お漬物	お漬物	お漬物	お漬物	お漬物
	お肉の煮物	お肉の煮物	お肉の煮物	お肉の煮物	お肉の煮物
	お豆腐	お豆腐	お豆腐	お豆腐	お豆腐
	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁
	お漬物	お漬物	お漬物	お漬物	お漬物
	お肉の煮物	お肉の煮物	お肉の煮物	お肉の煮物	お肉の煮物
	お豆腐	お豆腐	お豆腐	お豆腐	お豆腐
	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁
	お漬物	お漬物	お漬物	お漬物	お漬物
	お肉の煮物	お肉の煮物	お肉の煮物	お肉の煮物	お肉の煮物
	お豆腐	お豆腐	お豆腐	お豆腐	お豆腐
	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁
	お漬物	お漬物	お漬物	お漬物	お漬物
	お肉の煮物	お肉の煮物	お肉の煮物	お肉の煮物	お肉の煮物
	お豆腐	お豆腐	お豆腐	お豆腐	お豆腐
	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁
	お漬物	お漬物	お漬物	お漬物	お漬物
	お肉の煮物	お肉の煮物	お肉の煮物	お肉の煮物	お肉の煮物
	お豆腐	お豆腐	お豆腐	お豆腐	お豆腐
	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁
	お漬物	お漬物	お漬物	お漬物	お漬物
	お肉の煮物	お肉の煮物	お肉の煮物	お肉の煮物	お肉の煮物
	お豆腐	お豆腐	お豆腐	お豆腐	お豆腐
	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁
	お漬物	お漬物	お漬物	お漬物	お漬物
	お肉の煮物	お肉の煮物	お肉の煮物	お肉の煮物	お肉の煮物
	お豆腐	お豆腐	お豆腐	お豆腐	お豆腐
	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁
	お漬物	お漬物	お漬物	お漬物	お漬物
	お肉の煮物	お肉の煮物	お肉の煮物	お肉の煮物	お肉の煮物
	お豆腐	お豆腐	お豆腐	お豆腐	お豆腐
	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁
	お漬物	お漬物	お漬物	お漬物	お漬物
	お肉の煮物	お肉の煮物	お肉の煮物	お肉の煮物	お肉の煮物
	お豆腐	お豆腐	お豆腐	お豆腐	お豆腐
	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁
	お漬物	お漬物	お漬物	お漬物	お漬物
	お肉の煮物	お肉の煮物	お肉の煮物	お肉の煮物	お肉の煮物
	お豆腐	お豆腐	お豆腐	お豆腐	お豆腐
	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁
	お漬物	お漬物	お漬物	お漬物	お漬物
	お肉の煮物	お肉の煮物	お肉の煮物	お肉の煮物	お肉の煮物
	お豆腐	お豆腐	お豆腐	お豆腐	お豆腐
	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁
	お漬物	お漬物	お漬物	お漬物	お漬物
	お肉の煮物	お肉の煮物	お肉の煮物	お肉の煮物	お肉の煮物
	お豆腐	お豆腐	お豆腐	お豆腐	お豆腐
	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁
	お漬物	お漬物	お漬物	お漬物	お漬物
	お肉の煮物	お肉の煮物	お肉の煮物	お肉の煮物	お肉の煮物
	お豆腐	お豆腐	お豆腐	お豆腐	お豆腐
	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁
	お漬物	お漬物	お漬物	お漬物	お漬物
	お肉の煮物	お肉の煮物	お肉の煮物	お肉の煮物	お肉の煮物
	お豆腐	お豆腐	お豆腐	お豆腐	お豆腐
	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁
	お漬物	お漬物	お漬物	お漬物	お漬物
	お肉の煮物	お肉の煮物	お肉の煮物	お肉の煮物	お肉の煮物
	お豆腐	お豆腐	お豆腐	お豆腐	お豆腐
	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁
	お漬物	お漬物	お漬物	お漬物	お漬物
	お肉の煮物	お肉の煮物	お肉の煮物	お肉の煮物	お肉の煮物
	お豆腐	お豆腐	お豆腐	お豆腐	お豆腐
	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁
	お漬物	お漬物	お漬物	お漬物	お漬物
	お肉の煮物	お肉の煮物	お肉の煮物	お肉の煮物	お肉の煮物
	お豆腐	お豆腐	お豆腐	お豆腐	お豆腐
	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁
	お漬物	お漬物	お漬物	お漬物	お漬物
	お肉の煮物	お肉の煮物	お肉の煮物	お肉の煮物	お肉の煮物
	お豆腐	お豆腐	お豆腐	お豆腐	お豆腐
	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁
	お漬物	お漬物	お漬物	お漬物	お漬物
	お肉の煮物	お肉の煮物	お肉の煮物	お肉の煮物	お肉の煮物
	お豆腐	お豆腐	お豆腐	お豆腐	お豆腐
	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁
	お漬物	お漬物	お漬物	お漬物	お漬物
	お肉の煮物	お肉の煮物	お肉の煮物	お肉の煮物	お肉の煮物
	お豆腐	お豆腐	お豆腐	お豆腐	お豆腐
	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁
	お漬物	お漬物	お漬物	お漬物	お漬物
	お肉の煮物	お肉の煮物	お肉の煮物	お肉の煮物	お肉の煮物
	お豆腐	お豆腐	お豆腐	お豆腐	お豆腐
	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁
	お漬物	お漬物	お漬物	お漬物	お漬物
	お肉の煮物	お肉の煮物	お肉の煮物	お肉の煮物	お肉の煮物
	お豆腐	お豆腐	お豆腐	お豆腐	お豆腐
	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁
	お漬物	お漬物	お漬物	お漬物	お漬物
	お肉の煮物	お肉の煮物	お肉の煮物	お肉の煮物	お肉の煮物
	お豆腐	お豆腐	お豆腐	お豆腐	お豆腐
	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁
	お漬物	お漬物	お漬物	お漬物	お漬物
	お肉の煮物	お肉の煮物	お肉の煮物	お肉の煮物	お肉の煮物
	お豆腐	お豆腐	お豆腐	お豆腐	お豆腐
	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁
	お漬物	お漬物	お漬物	お漬物	お漬物
	お肉の煮物	お肉の煮物	お肉の煮物	お肉の煮物	お肉の煮物
	お豆腐	お豆腐	お豆腐	お豆腐	お豆腐
	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁
	お漬物	お漬物	お漬物	お漬物	お漬物
	お肉の煮物	お肉の煮物	お肉の煮物	お肉の煮物	お肉の煮物
	お豆腐	お豆腐	お豆腐	お豆腐	お豆腐
	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁
	お漬物	お漬物	お漬物	お漬物	お漬物
	お肉の煮物	お肉の煮物	お肉の煮物	お肉の煮物	お肉の煮物
	お豆腐	お豆腐	お豆腐	お豆腐	お豆腐
	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁
	お漬物	お漬物	お漬物	お漬物	お漬物
	お肉の煮物	お肉の煮物	お肉の煮物	お肉の煮物	お肉の煮物
	お豆腐	お豆腐	お豆腐	お豆腐	