



給食だより



令和4年 7月
みくまの支援学校



なつ しゅん しょくざい ～夏が旬の食材～



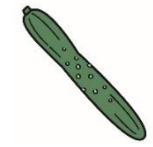
あつ ほん ばん 暑さ本番です!

たいちよう ととの すい ぶん ほ きゆう 体調を整え、こまめな水分補給を

つゆ あ いっき きおん あ ねっちゅうしゅう たか
梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。
ねっちゅうしゅう よぼう すいぶん あさ かなら た
熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べ
るこ、こまめに水分補給を行うことが肝心です。マスクをしていると
のど かわ かん しのど かわ じかん
喉の渇きを感じにくくなりますので、喉が渇いていなくても1時間ごと
にコップ1杯程度の水分をとるようにしましょう。また、汗をたくさん
かいたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給します。

スポーツドリンクは手作りできます!

みず 水...1ℓ 食塩...1~2g (0.1~0.2%)	さとう 砂糖...40~80g (4~8%) レモン汁... このお好みで
--------------------------------------	--



きゅうり

なつ やさい だいひょう 夏野菜の代表で、暑い夏に体をひんやり冷やしてくれます。95%が水分ですが、カリウムが多く含まれており、むくみの解消、高血圧の予防に効果的です。
給食：きゅうりとちくわのごま和え



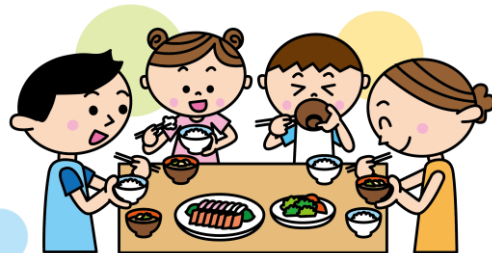
オクラ

ぬめり成分は、胃の粘膜を保護して胃の調子を整え、胃炎や、胃潰瘍の予防に効果的です。ぬめり成分の中でもペクチンは、血糖値の上昇を抑え、糖尿病を予防する効果が期待できます。
給食：オクラのおかか和え

なつ やす しゅく せい かつ 夏休みの食生活

げん き す ～元気に過ごすためのポイント～

もうすぐ夏休みが始まります。学校がないからと、夜ふかしや朝寝坊をしたり、ダラダラとお菓子を食べていたりしていると、夏バテを起こし、体調を崩しやすくなります。休み中も元気に過ごせるよう、食生活で気をつけたいポイントをまとめました。



1日3回の食事を規則正しくとろう!

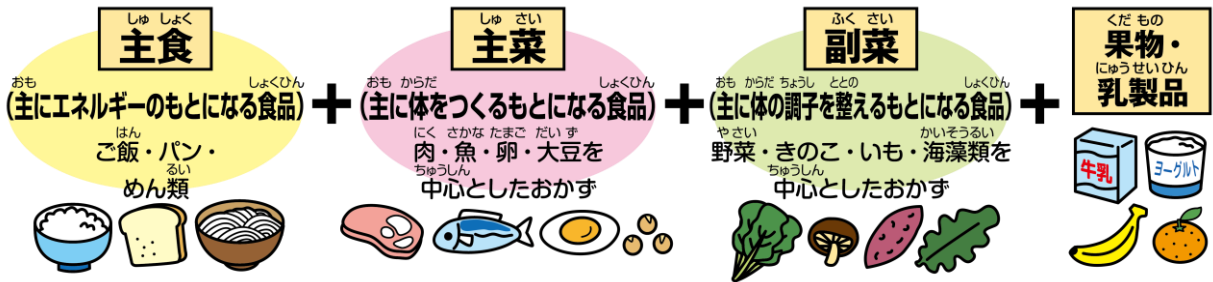
はやね はやお 早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。おやつはダラダラ食べずに、時間と量を決めて食べましょう。おやつは1日200kcal程度です。

栄養のバランスを考えよう!

ひる ぐはん じぶん えら 自分で選んで購入する場合は、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。栄養のバランスが整いやすくなります。

コンビニで購入する場合(例)

しゅしゅく 主食 (おにぎり)	ふくざい 副菜 (サラダ)
しゅざい 主菜 (ゆで卵)	



なす

からだを冷やす働きがあり、夏バテ予防に欠かせません。ほとんどが水分で、栄養素はさほど多く含まれませんが、ナスニンとよばれる色素成分は血液の流れを良くし、生活習慣病予防が期待されます。
給食：マーボーなす



えだまめ

たんぱく質が豊富に含まれています。また、ビタミンB1も多く含まれており、疲労回復に効果的です。鉄分も豊富に含まれており、貧血予防にも効果的です。
給食：枝豆サラダ

ほかにも、トマト・にら・かぼちゃ・あじ・冬瓜・ピーマンなどの旬の食材が給食で登場します。旬の食材はおいしく、栄養が豊富な上、価格も安いという特徴があります。給食では、スープの具材にすることで栄養価を無駄にすることのないよう工夫したり、カレーの具材にするなどの工夫をしています。残さず食べてくれるとうれしいです。

