

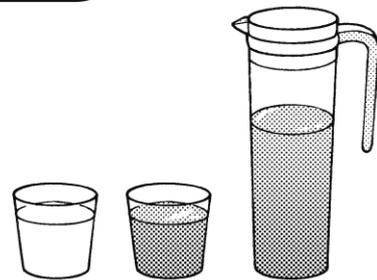
給食だより7月号

令和6年7月
東京都立練馬特別支援学校
校長 渡辺 裕介

気温が高い日が増えてきました。暑い夏を元気に過ごすためには、毎日の生活習慣が大切です。こまめに水分を補給して、栄養バランス良く食べるようにしましょう。また、夏休みに入ると生活のリズムが崩れてしまいがちです。一度乱れた生活のリズムを、元に戻すのはとても大変です。夏休み中も普段学校に行く時と同じ時間に起床、就寝をして、食事も決まった時間にとるよう心掛けましょう。

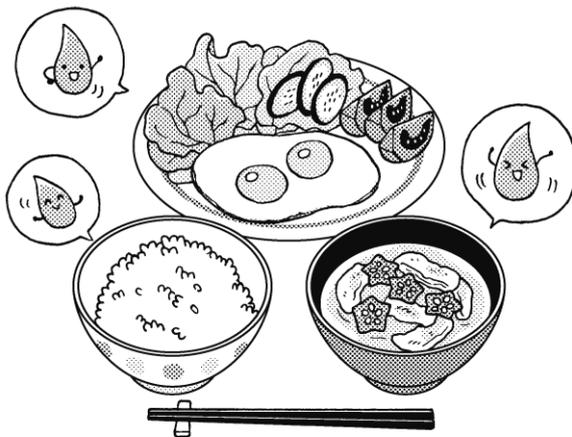
ふだんの水分補給は **水** か **麦茶**

暑い日は、知らず知らずのうちに汗をかいていることが多いので、こまめな水分補給が必要です。ふだんの水分補給は、水や麦茶などにします。激しい運動などで大量に汗をかく時には、塩分が含まれているスポーツ飲料などを飲むようにします。ただし、糖分を多量に含むものもあるので、飲み過ぎには注意しましょう。



©少年写真新聞社2024

食事からも水分補給をしよう



食べ物には、多くの水分が含まれています。食事から水分を補給するよい点は、①食事をとるだけで無意識のうちに水分補給ができる、②食事からゆっくり体内に水分が吸収されるので尿意をもよおしにくい、③食事からとった水分は体に保持されやすい、などがあげられます。朝食を抜くと1日に必要な水分摂取量の3分の1くらいが不足してしまうことになるので、水分補給のためにも、朝からしっかりと食べることが大切です。

©少年写真新聞社2024

夏休みも早起き・早寝・朝ごはん



夜更かしをして朝寝坊を続けていると、日中の体調不良を招いたり、脳や心にも影響を与えたりするといわれています。夏休みを元気に過ごすためにも、早起き・早寝・朝ごはんの生活習慣を心がけましょう。

©少年写真新聞社2024

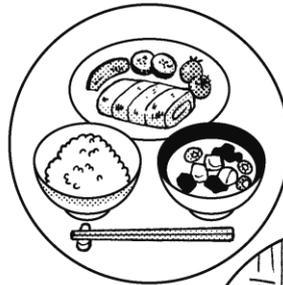
こんげつ もくひょう
今月の目標

あつ ま げんき す
・暑さに負けず元気に過ごす

せい かつ しゅう かん なつ ふせ
生活習慣をととのえて夏ばてを防ごう

あつ ひ つづ しょくよく
暑い日が続くと、食欲がない、だるい、よ
く眠れないなどの「夏ばて」が起こりやす
くなります。

なつ ふせ えいよう
夏ばてを防ぐためには、栄養バランスのよ
い食事を毎日3食しっかりと食べる、こまめ
に水分補給をする、早起き早寝をすることが
大切です。夜ふかしや朝寝坊をしたり、朝ご
はんを抜いたりしないで、休みの日も学校の
ある日と同じように、規則正しい生活を心が
けて、夏を元気に過ごしましょう。

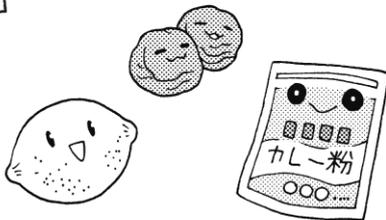


©少年写真新聞社2024



きゅーたん

しょくよく とぎ
食欲がわかない時は？



しょくよく とぎ りょうり あじ
食欲がわかない時は、料理の味つけなどに
食欲が増す食品（レモンや梅干しなどの酸み
の強いものや、カレー粉などの辛みのあるも
のなど）を活用しましょう。

©少年写真新聞社2024

がつ こんだて
◎7月の献立から◎

こんげつ きゅうしょくかいすう かい べいはん かい かい めん かい
今月の給食回数は14回。米飯12回、パン1回、麺1回です。

◇7月5日

たなばた ぎょうじしょく きゅうしょく むずか か
七夕メニューです。七夕の行事食はそうめんですが、給食では難しいため、代わりにうどん
を提供します。見た目も楽しめるように、可能な限り星を散りばめていきたいと思ひます。

◇7月8日

とうがん なまえ ふゆ はい ふうが じゆん たもの おも がつ しゆん
冬瓜、名前に「冬」と入っているため、冬が旬の食べ物と思われがちですが、7～9月が旬
の夏野菜です。皮が厚いため、冷暗所に置けば冬まで日持ちすることから、「冬瓜」と呼ばれるよ
うになりました。今回は味噌汁に入れました。

◇その他

こんげつ じゅぎょう ねんせい えだまめ ねんせい かわ おこな
今月は授業で1年生が枝豆のさやもぎ、2年生がとうもろこしの皮むきを行います。それらを
給食で実際に食べて、旬のそして地場産の食材の美味しさを味わって欲しいと思ひます。

こんげつ ねりまくさん やさい よてい
《今月の練馬区産の野菜(予定)》

にんにく、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、かぼちゃ、トマト、なす など。

(収穫により変更あり) 毎回ではありませんが、可能な範囲で使用する予定です。

※ご意見、ご感想等ございましたら、栄養士まで。よろしくお願ひいたします。【栄養士：山本】

