

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。暑くなると食欲もおとろえがちです。生活のリズムをととのえ、1日3回の食事をしっかりととり、暑さに負けない体を作りましょう。

7月の給食目標 暑さに負けない食生活を送ろう

暑くなると、冷たい食べ物がおいしく感じます。しかし食べ過ぎると食欲がなくなり、体調を崩しやすくなります。次のポイントに気をつけて暑い夏を元気に過ごしましょう。

① しっかり食べよう

朝食は一日の活動のもとになります。ごはんとお茶・パンと飲み物だけではきちんと食べたとは言えません。具をたくさん入れたみそ汁やスープ、卵焼き、果物などを加えるとよいですね。

② たんぱく質食品をたっぷり食べよう

たんぱく質の不足は、スタミナをなくします。牛乳、肉、魚、大豆製品など、消化の良いたんぱく質を多く含む食品を毎日取り入れましょう。

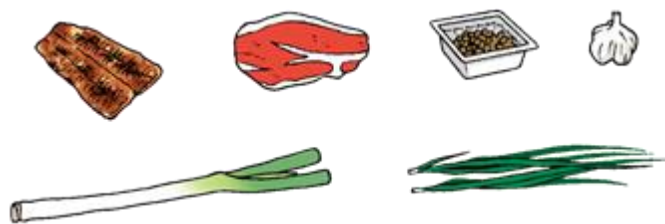


③ 水分補給をこまめに

のどがかわいたら まず『水・お茶・牛乳』を。清涼飲料水には砂糖がたくさん入っており、逆に、のどがかわく原因にもなります。

④ ビタミンB群、Cを多くをとろう

夏バテ予防や疲労回復には、豚肉や納豆などビタミンB₁を多く含む食品と、にんにく、にら、ねぎなどのアリシンを多く含む食品を一緒にとると効果的です。食欲がない時は、のどごしがよい豆腐料理や卵料理を選びましょう。また、うなぎにはビタミンAやB群、E、たんぱく質が豊富で、体力増進に効果があります。



☆成長期の子もたちにとっては、一回の食事が『からだづくり』につながっています。一日三食欠かすことなく、色々な食品を組み合わせた食事ができるといいですね。

夏休み中のおやつに注意！

おやつはなぜ必要なのか、気になったことがありますか？
1日3回の食事で十分な栄養が取れない場合に必要となるのです。言ってみれば食事と食事の間に食べる、小さなごはんのようなものです。甘いものばかりでなく、果物や牛乳、おにぎりや、サンドイッチなど、大事な栄養素がきちんと入っているものを工夫しながら食べましょう。



4月にリクエスト献立をしました。

小学部2年生が考えてくれたリクエスト献立です。『私たちの好きなものが給食に出してほしいと思ってこの献立にしました。特にハンバーグはお肉だけ食べやすいので、ぜひみんなで食べたいです。そして、栄養のバランスを考えて、野菜をたっぷり入れたコンソメスープにしました。』とのコメントをいただきました。

牛乳 チキンライス ハンバーグ ポテトサラダ 野菜たっぷりコンソメスープ ムース

