

# 給食だより 7月号

令和4年7月発行

広島県立西条特別支援学校

だんだんと日差しが強くなり、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏ばてが心配です。熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気にすごしましょう。



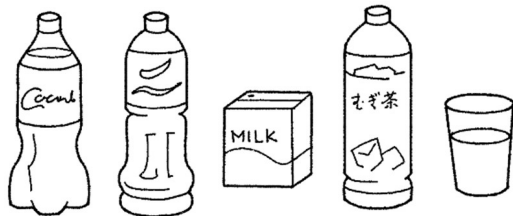
## のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう！



のどがかわいている時は、すでに水分が不足していると言われています。私達は体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節をします。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

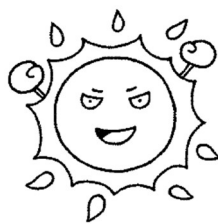
## 水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多く、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



## 熱中症とは

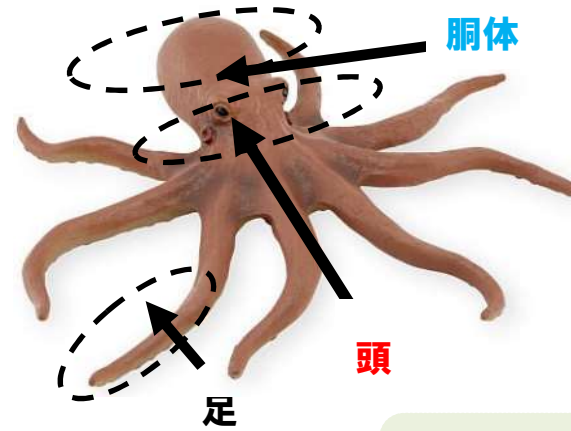
気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることです。放置すると死に至ることもあります。



熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。

7月の給食目標 「暑さに負けない食生活を送ろう」

## 旬の食材 たこ



たこの旬は6月から8月頃と11月から3月頃です。秋に産卵期に入るため、漁は休みになります。

たこを食べるのは、日本を含む東南アジアとスペイン・イタリア等の地中海沿岸の国だけです。世界で水揚げされている2/3の量が日本で食べられています。

一般的に丸くなったところは頭ではなく「胴体」で、眼の周辺が「頭部」です。

たこには、疲れをとったり、血液中のコレステロールを下げたりするタウリンがたくさん含まれます。

## リクエスト献立(小学部5年生)

6月13日実施

ごはん・から揚げ・ポテトサラダ・豚汁  
リンゴゼリー

ポイントは、お肉たっぷり、野菜たっぷりです。



## ICTを活用した学校給食

今年度から毎月教室に配付していた給食だよりと献立表、日めくり給食カレンダーをGoogleWorkspaceの共有フォルダに入れて、ペーパーレス化しました。これを機会に食育クイズ、動画等を掲載していこうと思います。また、1階エレベータ前モニターに毎日午前11時過ぎから当日の給食映像を流しています。

