



給食だより 7月



筑波大学附属視覚特別支援学校

梅雨明けはまだ先ですが、晴れた日の日差しの強さや蒸し暑さに夏の兆しを感じられるようになってきました。楽しい夏休みもすぐそこですね。

夏になると大人でも暑さのために食欲が低下し、料理を作ることも食べることも面倒になりがちです。必要な栄養が補給できるように食べ方を工夫し、元気に夏を楽しみましょう。

暑さに負けない食事の仕方

1日3食しっかり食べよう

朝、昼、夕の食事をしっかりとってきちんとした生活リズムを作りましょう。



旬の野菜や果物を食べよう

夏の野菜や果物には、体を冷やし夏を過ごしやすくする作用があります。



水分を上手にとろう

私たちの体の60～70%は水分です。体重の2%の水が失われると熱中症等の危険が高まります。一方で、一度に大量の水分を飲むと消化機能を低下させ食欲不振を招くこともあります。

また、甘いジュースやスポーツドリンクなどの飲みすぎは糖分の摂りすぎに直結します。水分補給は、喉の渇きを感じる前に適量を飲むことが大切です。時間を決めて少しずつ、糖質やカフェインを含まない麦茶などを飲むのがおすすめです。

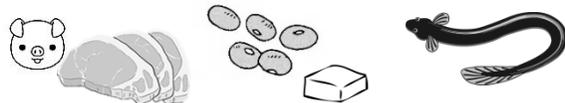


ビタミンB1をとろう

ビタミンB1には疲労回復効果や精神を安定させる効果、胃腸の働きを活発にする効果があります。

また、ビタミンB1を多く含む豚肉や大豆、ウナギなどの食品は、良質なたんぱく質も多く含むため体全体の機能を維持する作用もあります。

暑い日のお昼はどうしても食べやすいそうめんや冷麦だけ・・となってしまうがちですが、ビタミンB1が不足すると炭水化物をエネルギーに変えることもできません。ビタミンB1を多く含むこれらの食品を一品追加するようにしてみてください。



甘いものは控えよう

甘い飲料やお菓子、アイスなどは血糖値を急激に上昇させ、空腹を感じにくくします。だらだらと甘いもの飲んだり食べたりしていると食欲がなくなり、食事が食べられなくなります。また、砂糖を摂りすぎると、イライラしたりや疲れやすくなったりもするといわれています。気分転換やおやつ甘いものは、食べすぎないように気を付けましょう。

お菓子の代わりに、体を冷やし水分補給にもなる季節の果物を食べるのもおすすめです。

- ★ 7月7日は、七夕です。
- ★ 7月24日、8月5日は、土用の丑の日です。暑さに負けないように、ビタミンB1たっぷりのウナギを食べる習慣があります。



7月の献立

※献立は、食材等の都合により変更することがあります。

日	曜	献立	日	曜	献立
1	水	ご飯 鯖の揚げおろし煮 スパゲッティサラダ みそ汁 バニラミルクプリン	10	金	ご飯 肉野菜炒め 茹でトウモロコシ みそ汁 タピオカ入りココナッツミルク
2	木	ご飯 豚の生姜焼き 切り干し大根と青菜のナムル みそ汁 ミルクプリン黒蜜きな粉かけ	13	月	枝豆ごはん ホッケの一夜干し にんじんサラダ みそ汁 ココナッツミルクプリン
3	金	ご飯 鯖の西京焼き 塩肉じゃが かき玉汁 黒ゴマババロア	14	火	チキンカレーライス コールスローサラダ トマトと卵のスープ ブルーベリーヨーグルト
6	月	鯆のかば焼き風井 胡瓜とわかめの酢の物 かき玉汁 さっぱり杏仁豆腐	15	水	ご飯 ホキのフライタルタルソース 三色マリネ みそ汁 チョコプリン
7	火	七夕そうめん シヤモと竹輪の磯辺あげ 10品目サラダ 牛乳 パイナップル	16	木	ご飯 ピーマンの肉詰め パリパリサラダ みそ汁 フローズンヨーグルト
8	水	ご飯 鶏の唐揚げ 青菜の白和え 野菜スープ デラウェア	17	金	茄子ミートスパゲッティ コンビネーションサラダ コーンチャウダー スイカ
9	木	ひじきご飯 白身魚のピザ風焼き 白インゲン豆のサラダ みそ汁 ブラマンジェ黄桃ソース			

☆☆★給食のない日★☆☆

7月9,10日	幼稚部宿泊保育	7月17日	終業式
7月13～16日	中学部夏季教室	(幼稚部・小学部:なし/中学部:あり)	
7月14,15日	小低学年夏季教室	7月18日～	夏休み