



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。食堂の横にある畑では、夏野菜の胡瓜やトマトが実をつけています。楽しい夏休みもすぐそこですね。

夏になると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

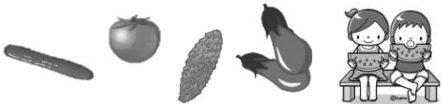
1日3食しっかり食べよう

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

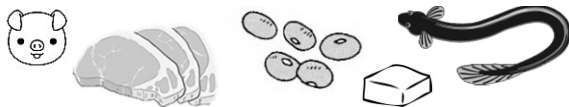
私たちの体の60～70%は水分です。体
重の2%の水が失われると熱中症等の
危険が高まります。一方で、一度に大
量の水分を飲むと消化機能を低下させ
食欲不振を招くこともあります。

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	木	ご飯 青椒肉絲 春雨サラダ 野菜スープ ココナッツミルクプリン	9	金	夏野菜のカレーライス 茹でとうもろこし 野菜と卵のスープ タピオカ入りココナッツミルク
2	金	冷やし中華 手羽先揚げ 牛乳 西瓜	12	月	ご飯 鶏肉のレモン蒸し 山形のだし みそ汁(じゃが芋、キャベツ) ブラマンジェ黄桃ソース
5	月	ひじきご飯 白身魚のピザ風焼き 白いんげん豆のサラダ みそ汁(キャベツ/しめじ) 小豆入りみるく寒	13	火	シーフードグラタン トマトサラダ 野菜スープ デラウェア
6	火	ご飯 キャベツ入りメンチカツ ポテトサラダ みそ汁(小松菜/油揚げ) ブラマンジェマンゴーソース	14	水	ご飯 赤魚の煮つけ パリパリサラダ みそ汁(じゃが芋・わかめ) フルーツヨーグルト
7	水	七夕そうめん 竹輪の磯辺揚げ 菜果サラダ 牛乳 七夕ゼリー	15	木	ご飯 鶏の唐揚げ 小松菜とコーンのサラダ みそ汁(茄子、油揚げ) シューアイス
8	木	ご飯 鶏の松風焼き 胡瓜とわかめの酢の物 みそ汁(白菜、なめこ) チョコプリン	給食のない日 7月8日 小学部3～6年生 夏季学校 7月9日 中学部、小学部3～6年生 夏季学校		

★7月7日は、七夕です。天の川をイメージした七夕そうめんと七夕ゼリーの行事食を提供します。
星の形をいくつか見つけられるかな？

★7月8日、小学部1,2年生がとうもろこしの皮むきに挑戦する予定です。

土用の丑の日 立秋前の18日間で、日の十二支が丑である日のことを、土用の丑の日とい
います。今年の土用の丑の日は7月28日です。

「土用の丑の日に『う』がつくものを食べると夏負けしない」という民間伝承がヒントとなっ
て始まったウナギ食。実はウナギの旬は、秋から冬なので、売り上げの落ちる夏の売り上げ
アップを狙ったウナギ屋さんのキャッチコピーが始まりともいわれています。

『う』がつく食べ物はほかにどんなものがあるでしょうか？『う』がつく食べ物を見つけて味
いながら、厚さを乗り切りましょう。