



梅雨明けが近づき、暑い夏がもうすぐそこまで来ていますね。夏バテしないからだづくりを食事から気をつけてみましょう。給食でも、夏野菜やスタミナ料理を入れてみました。毎日元気に過ごすためにも、工夫して食事をしましょう。また、水分補給もとても重要です。のどが渴いてから水分をとるのでは遅いので、こまめに意識して水分をとることを心がけましょう。



どうして水分補給が必要なの？



人間の身体は、汗をかくことによって体温を一定に保つことができます。汗には、水のほかに、ナトリウムやカリウムなどの成分も含まれています。ですから、たくさんの汗をかけば、これらの成分も多く失われていきます。人間は、1日にとる水の量と身体の外に出ていく水の量のバランスがとれるように調整されています。ところが、汗をかきすぎることによる脱水や、気温による体温の上昇などが起こり、熱中症となってしまう、重症化すると命にかかわります。したがって、適度な水分補給がとても大切になります。



←とげがついているのは新鮮な証！少し曲がっていても、味は同じ。給食ではよく和え物に入っています。



夏野菜を積極的に食べてみよう！

“旬”の野菜は、スーパーに多く出回り、食べる機会も増えると思います。野菜が苦手な人も、おいくなる旬の時期に「一口チャレンジ」を試みましょう！給食にも、たくさん登場しますよ。



切ると☆の形をしたオクラは、茹でるとねばっとしています。今回の給食では、スープに入れてみました。→



←ひげの本数だけ、実がついているといわれています。
☆7/12 にでる、茹でとうもろこしは、小学部の1,2年生にむいてもらいますよ！

夏休みが始まります！

待ちに待った、夏休みです。長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊して、朝食を食べなかつたりと、生活リズムがくずれがちです。休みに入ってもしっかりと食事をとる生活を心がけましょう。元気に始業式で会えることを楽しみにしています。どんなお話しが聞けるかな？



給食のない日

1・2日	小学部低学年	夏季教室
3日	小学部3年生	社会見学
16~18日	中学部	夏季学校
18・19日	小学部高学年	夏季教室
22日	小学部	終業式