

7月

# 給食だより

宮城県立石巻支援学校  
給食室  
平成28年7月1日

1学期もあと数週間で終わり、いよいよ夏休みが始まります。暑い日が続くと、食欲がなくなり、夏バテになりやすくなります。夏休み中も元気に過ごすためのポイントをおさえておきましょう。



## ポイント1 早寝・早起き・朝ごはん

元気に過ごすには、まず早起きして朝ごはんを食べることが大切です。起きる時間と寝る時間を決めて生活すると、体内の生活リズムが整えられ、夏バテを予防することができます。朝ごはんは、主食・主菜・副菜・汁物をそろえるなど、内容にも気を遣いましょう。

## ポイント2 上手に水分補給をする

汗を多くかく夏場は、失われた分の水分を補給するためにも、こまめに水分をとることが大切です。清涼飲料やジュースは糖分をとりすぎてしまうので、量を決めて飲んだり、水やお茶に替えて飲んだりするとよいです。激しい運動など汗をたくさんかくときは、スポーツドリンクを併用するなどミネラルを補給できるよう工夫しましょう。

## ポイント3 間食は時間と量を決めて食べる

間食をとるときには、食事をする2～3時間前を目安に、果物や乳製品など食事で不足しがちな栄養（カルシウムやビタミンなど）を補える食品を取り入れる工夫をしましょう。また、暑い時期は冷たいものに手が出てしまいがちですが、とりすぎると、胃腸の働きを弱め、食欲が低下してしまいますので、冷たいもののとりすぎに気をつけましょう。

## ポイント4 夏野菜を積極的に食べる

夏野菜は太陽の光をたっぷり浴びて栄養満点で特にビタミン類が豊富です。暑くなると汗と一緒にビタミン類も体の外へ流れ出ます。夏は特に色の濃い野菜（緑黄色野菜）をたくさん食べるよう心がけましょう。

## 季節の食べ物 ～うなぎ～



夏の土用の丑の日に、うなぎを食べる習慣は江戸時代頃からとされています。うなぎは、ビタミンAなどのビタミン類や無機質が豊富で、栄養価の高い食品ですので、夏を乗り切るために昔から食べ継がれてきました。15日の給食では、土用の丑の日にちなみ「ひつまぶし」を予定しています。

## 7月の学校給食で使用する食材の主な産地

品目	産地
・にんじん	(千葉県・茨城県)
・キャベツ	(石巻市)
・たまねぎ	(群馬県・宮城県)
・じゃがいも	(宮城県・茨城県・千葉県)
・チンゲン菜	(宮城県・群馬県)
・きゅうり	(石巻市)
・ねぎ	(石巻市)
・トマト	(石巻市)
・とうもろこし	(宮城県・千葉県)
・にら	(宮城県・茨城県)

## 今月の給食目標 7月 夏に負けない身体をつくろう

★色の濃い野菜を中心に、好き嫌いなく食べましょう。

(小学部)

★夏野菜のなかまを知り、積極的に食べましょう。(中学部)

★夏が旬の食材の種類や栄養について知り、積極的に食べましょう。(高等部)

