

7月

給食だより

宮城県立石巻支援学校
給食室
平成29年7月3日

夏休みの食生活

早起き・早寝・朝ごはん

毎日、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、ごはんなどの主食、メインのおかず、野菜のおかず、汁物をそろえると、必要な栄養がバランスよくとれ、朝から元気よく一日を送ることができます。



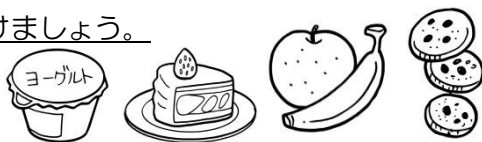
上手に水分補給をする

汗を多くかく夏場は、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。



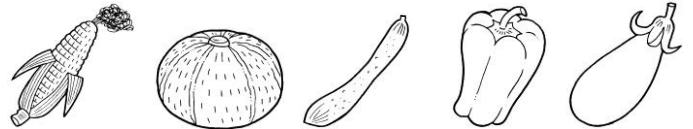
間食は時間と量を決めて食べる

間食は、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で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、冷たいものとりすぎに気をつけましょう。



夏野菜を積極的に食べる

太陽の光をたっぷり浴びて育った夏野菜は、栄養満点で特に皮ふを強くしてくれるビタミンAや美肌に効果のあるビタミンCが豊富です。夏場、日焼けをした肌の回復力を高めてくれます。さらに、水分も多く含まれているので、夏野菜をたくさん食べるよう心がけましょう。



<今月の一枚>



- 6月20日の献立
- ・ぎゅうにゅう
 - ・カレーライス
 - ・りんごのワイン
 - ・コーヒーぎゅうにゅうのもと

カレーライスは子供たちの人気メニューです。カレーと一緒にだと苦手な食べものもへっちゃら。健康な身体をつくってほしいという思いで入れた大豆もカレーと一緒にならパクパクと食べていました。

りんごのワイン煮は、アルコールをとばしたシロップでレモンと一緒にじっくり煮込んだ甘めのデザートです。さわやかなレモンの風味が少し大人の味だったようですが、新しい味にたくさんふれて、食経験を豊かにしてほしいと思います。

7月の学校給食で使用する食材の主な産地

品目	産地
・とうもろこし	(山梨県)
・さやいんげん	(石巻市)
・きゅうり	(石巻市)
・なす	(宮城県)
・すいか	(千葉県・新潟県)
・ピーマン	(茨城県・千葉県)



230人分をひとつの鍋で作ります。りんごとスライスしたレモン、シロップを入れてりんごが柔らかくなるまでじっくりと煮込みます。

