

給食だより

7月号



令和2年7月
広島県立呉特別支援学校



いよいよ夏休みが始まります。夏は暑さのため疲れやすく、食欲も低下しがちです。こんなときこそ、規則正しい生活とバランスのとれた食事が大切です。

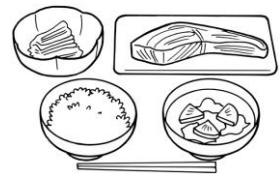
早寝・早起きを心がけ、しっかり朝ごはんを食べて、暑い夏を元気に楽しく過ごしましょう！



☆☆夏の食生活のポイント☆☆

★1日3食きちんと食べよう

夏休みは生活のリズムが乱れやすくなります。3度の食事でリズムを整え、栄養のバランスの取れた食事を心掛けましょう。特に朝ごはんは1日をスタートさせる大切な食事です。



★冷たいおやつのとりにすぎに注意しよう

暑くなると、ジュースやアイスクリームなどの甘くて冷たい食べ物や飲み物を取り過ぎてしまい、おなかをこわしたり、肥満やむし歯になってしまうことがあります。

おやつには、心と体をリラックスさせる効果がありますが、3度の食事でとりにくい栄養素を補うという大切な役割もあります。おやつには、不足しがちなカルシウムやビタミンなどの栄養素を補うために、果物や野菜、乳製品（ヨーグルト、チーズ）などをとるのがおすすめです。



★たんぱく質をとろう

暑い夏は、食欲も落ちてしまいますが、食べなければどんどん体力が落ちてしまいます。たんぱく質は、体を作るための大切な栄養素です。肉や魚、卵、大豆製品をしっかり食べてスタミナをつけましょう。

★夏野菜を食べよう

太陽の光をいっぱい浴びた夏野菜は、ビタミンやミネラルがたっぷり含まれていて、かぜなどの病気にかかりにくくしたり、腸をきれいにしたりしてくれます。

また、夏が旬の野菜は水分を多く含み、ほてった体を内側から冷やす働きがあります。



しよくちゆうどくけいほうはつれいちゆう
食中毒警報発令中!

がつついたち がつ にち しよくちゆうどくよぼうげっかん
7月1日~8月31日は「**食中毒予防月間**」です!

しよくちゆうどく げんいん め み ちい さいきん
食中毒の原因は、目には見えない小さな「細菌」や「ウイルス」です。ジメジメと蒸し
あつ いま じ き とく しよくちゆうどくよぼう げんそく まち しよくちゆうどく き
暑い今の時期は特に、食中毒予防の3原則を守って、食中毒にならないよう気をつけ
ましょう!

しよくちゆうどくよぼう
食中毒予防の
げんそく
3原則



つけない!

て きぐ をよく あらう。
手や器具をよく洗う。



ふやさない!

ていおん ほぞん
低温で保存する。



やっつける!

かねつ
しっかり加熱する。



ちゅうがくぶ ねんせい しよく かんが がくしゅう
中学部3年生と「食」について考える学習をしました!



ちゅうがくぶ ねんせい せいかつたんげんがくしゅう じゆぎょう えいようきょう ゆ さんか
中学部3年生の生活単元学習の授業に、栄養教諭が参加しました。

あか き みどり たもの しょくひん つか がくしゅう
赤・黄・緑の3つの食べ物のはたらきについて、食品カードを使いながら学習し、
えいよう きゅうしょく こんだてづく くみ
栄養バランスのとれた給食の献立作りチャレンジしました!また、1組では、はし
も かた ただ しせい しょつき なら かた しょくじ まな
の持ち方や正しい姿勢、食器の並べ方などの食事マナーについても学びました。

きゅうしょくじかん かてい しょくじとう あか き みどり たもの いしき
これからの給食時間や家庭の食事等でも、ぜひ赤・黄・緑の食べ物を意識しながら
た おも しょくじ すこ じっせん
食べてもらいたいと思います。食事のマナーも少しずつ実践していけるといいですね!

ちゅう みな かんが こんだて がつ きゅうしょく とうじょう よてい たの
中3の皆さんが考えてくれた献立は、9月の給食に登場する予定です!楽しみに
していてくださいね!



くみ みな がくしゅう ようす
1組の皆さんが学習の様子をまとめてくれま
した。食堂前に掲示しているので、ぜひ見てみ
てくださいね!

