

きゅうしょくたより

令和4年7月15日
北九州市立小池特別支援学校
栄養教諭 平山 華奈子

もうすぐ長い夏休みがやってきます。休みの間も夏バテに気をつけて、元気に過ごしましょう。

夏の食生活チェック

1 冷たいものの飲みすぎ や食べすぎに注意

冷たいものを取りすぎると
胃腸の働きが悪くなります。
温かい汁物なども取り入れ
ましょう。



2 朝ごはんをしっかり 食べよう

朝ごはんは、一日を元気に始
めるための大切な食事です。
ご飯やみそ汁は
夏の水分補給
にも役立ちます。



3 夏野菜をたくさん食べ よう

太陽をたっぷり浴びた夏の
野菜や果物は、ビタミン類、ミ
ネラル、水分が
たっぷりです。



4 牛乳も忘れずに飲もう

吸収率のよいカルシウム源として、夏の水分補給として、おや
つや食事で取り入れましょう。アレルギーのある人や苦手な人
は、豆乳や豆腐などの大豆製品、小魚などで
カルシウムを補いましょう。



睡眠不足は、健康の大敵。
夜ふかしをせずに、「早寝
早起き」を心がけましょう。



給食から

7月8日の給食は「なすのミートソーススパゲッティ」と「野菜の
アーモンド炒め」でした。子どもたちに人気のミートソースに夏野
菜のなすをゆでて混ぜ込みました。しらす干しとスライスアーモン
ドで味にアクセントをつけた「野菜のアーモンド炒め」は、小松菜
とキャベツをしょうゆ味で炒めるだけで手早く作ることができ、
栄養も豊富です。夏休みの一品にいかがですか。



★8月は、29日(月)から給食開始です。