

きゅうしょくだより

令和7年7月

北九州市立小池特別支援学校

NO.4

栄養教諭 岡本 未来

梅雨が明けると夏も本番となります。この時期は、急に暑くなるために食欲が低下して水分ばかりをとりがちです。暑さ対策をしっかりと行い、暑い夏を乗り切りましょう。冷たいタオルで顔や手足を拭くだけでも、さっぱりして気持ちよく過ごせます。また、夏が旬の野菜には体を冷やす働きもあります。旬の野菜を上手に取り入れて夏バテ防止に努めましょう。

適した飲み物、その特徴とは



★麦茶・・・ミネラルを含み、カロリーがゼロで糖質も含まないため、多少の発汗時、熱中症予防として普段飲む飲料に適しています。

★水・・・ミネラルを含まないため、発汗時に大量に飲むと体内のバランスが崩れる可能性があります。日常的な水分補給に向いています。

★スポーツ飲料・・・ミネラルを多く含むため、発汗時に向いていますが、糖質が高いため摂りすぎに注意が必要です。

★ジュース・・・カロリーが高いため日常的な水分補給に適しません。おやつなどの時など時間と飲む量を決めましょう。

夏が旬の食べ物



きゅうり



なす



ピーマン



トマト



アスパラガス



すいか

※旬の食べ物は、栄養価も高くおいしいです。給食でも積極的に取り入れています。

小学部6年生、中学部3年生、高等部3年生に給食献立アンケートを実施しました！

子どもたちの意見や嗜好等、魅力あるおいしい給食を提供するために「学校給食アンケート」を実施しました。小池特別支援学校のアンケート結果をお知らせします。アンケート結果を北九州市の特別支援学校でとりまとめ、人気の献立を今年度12月から取り入れていきます。

好きなみそ汁の実

- 1位 豆腐
- 2位 かぼちゃ
- 3位 じゃがいも

好きな野菜の献立

- 1位 かぶのクリームシチュー
- 2位 豆腐入り中華風煮
- 3位 にんじんシリシリ

好きな給食の献立

- 1位 カレーライス
- 2位 三色ご飯
- 3位 フライドポテト