

きゅうしょくだより



令和8年 6月30日発行 嶺南西特別支援学校

1学期も残りわずかとなり、いよいよ夏本番です。暑さが厳しくなると、食欲が落ちて体調を崩しやすくなります。規則正しい生活と栄養バランスのよい食事、こまめな水分補給を心がけ、夏を元気に過ごしましょう。夏休みにはいろいろなことにチャレンジして、楽しい思い出をたくさんつくってくださいね。



あつ 暑さに負けない！夏の食生活のポイント



①朝ごはんをしっかり食べよう！



1日3回の食事は生活リズムを整えるのに大切なはたらきをしています。特に朝ごはんは1日の元気の源です。早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べましょう。

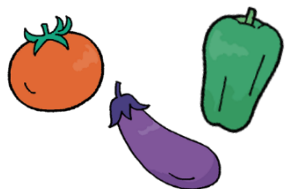


②冷たいもののとりすぎに注意！

冷たいアイスやジュースをとりすぎると、胃や腸が弱って食欲がなくなってしまいます。暑いときこそ、栄養バランスのよい食事ですっかり体力をつけましょう。



③夏野菜を食べよう！



太陽の光をたっぷり浴びて育つ夏野菜には、体の調子を整えるビタミンやミネラル、水分がたっぷりです。旬の時期は栄養価も高くおいしいので、積極的に食べましょう。

④こまめに水分補給をしよう！

のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとりましょう。普段は水や麦茶を飲み、たくさん汗をかいたときはスポーツドリンクも活用しましょう。



きゅうしょく ようす しょうかい 給食の様子を紹介！



給食では、季節に合わせていろいろな献立を提供しています。今日はどんな給食だったのか、お家でもお話してみてくださいね♪



【5月1日 こどもの日給食】

「たけのこのように、真っすぐすくすくと育つように」と願いを込めて、たけのこごはんを提供しました。こどもの日に食べられる柏餅もおいしかったですね。



【6月11日 入梅給食】

暦の上で梅雨入りとなる日にちなみ、この時期に旬を迎えるいわしと梅を使った「いわしの梅煮」を提供しました。さっぱりとした味わいで、じめじめした季節でも食べやすかったですね。



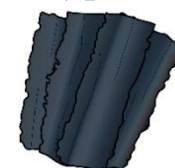
げんえん 減塩コーナー



こんげつ 今月のテーマ「えんぶん 塩分をひかえるコツ ~だしを活用しよう~」

だしにはうま味成分がたっぷり含まれていて、素材本来の味を引き立ててくれます。また、だしには香り成分も豊富に含まれています。ふわっと香るだしの香りは「おいしそう」と感じさせますね。だしのうま味や香りを引き出すことで、塩分控えめでも満足感のある料理を作ることができます。

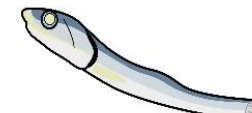
【だしの種類】



こんぶ 昆布



かつお節 かつお



しほ 煮干し



ほ 干しいたけ