

7・8月

# 給食だよ

宮城県立石巻支援学校  
給食室  
令和3年7月1日

もう少しで夏休みが始まりますね。

給食では、旬の食材や宮城県で収穫された魚をたくさん使いました。「また食べたいな。」「おいしかったな。」と思った給食はありましたか？夏休み明けも、おいしい給食を作りますので、楽しみにしててくださいね。  
けがや事故がないように、安全に楽しく夏休みを過ごしましょう。

## 飲み物での上手な水分補給法

### コップでこまめに！



のどがかわく前にこまめに水分補給をしましょう。ふだんは水やカフェインのない麦茶がおすすめです。

### 衛生管理もしっかり！



夏は細菌が繁殖しやすくなります。水筒やペットボトルの衛生管理をしっかりして、早めに飲みきりましょう。

### スポーツドリンクも上手に！



運動してたくさん汗をかけたときは、スポーツドリンクを利用して、0.2%程度の塩分も補給するとよいでしょう。

ジュースは、砂糖がたくさん含まれているので、飲むことで余計にのどが潤いてしまいます。  
普段はお茶や水、たくさん汗をかけた時はスポーツドリンクを飲むようにしましょう。  
ジュースは毎日ではなく、おやつや何か頑張ったあとのご褒美に飲むなど、ルールを決めて飲むようにしましょう。



## 夏こそ、牛乳！

### 牛乳は栄養のカクテル！



たんぱく質やカルシウムなどの無機質（ミネラル）だけでなく、炭水化物（糖質）、ビタミンなども含んでいます。

### カルシウムの吸収率がばつぐん！ 将来への「カルシウム貯金」にも



牛乳のカルシウムは体によく吸収され、一生丈夫な骨にするための「カルシウム貯金」にもピッタリ。

### 牛乳で強く、暑さに負けない体を



運動後の牛乳は強い体づくりにピッタリ。夏前から始めれば熱中症の予防にも役立ちます。

### 飲んでもそんなに太りません

健康的なイメージから、「飲むと太る」と敬遠する人がいますが、気にしないで大丈夫です。むしろ毎日の食事の栄養バランスが整いやすくなります。



### 体の成長には運動と睡眠も大切！



「背を伸ばしたい」と牛乳だけに頼るのは禁物。骨の成長には運動や十分な睡眠も大切なのです。

### 大豆（枝豆）、小魚や野菜も活用！



カルシウムは大豆（枝豆）や豆乳や納豆・豆腐などの大豆製品や小魚からもとれます。モロヘイヤや小松菜などの野菜にも多く含まれています。

### <6月の給食紹介>

18日の献立です。この日は、高等部のみなさんが現場実習前の最後の給食の日ということもあり、人気メニューのカレーライスとツナサラダ、そして果物とゼリーがたっぷりのフルーツポンチにしました。

暑い日が続いています。好き嫌いせずたくさん食べて、暑さに負けない体を作りましょう。



お知らせ・・・夏休み明けの給食は、8月26日(木)から始まります。