

7・8月

給食だよ

宮城県立石巻支援学校
給食室
令和2年6月30日

1学期もあと数週間で終わり、いよいよ夏休みが始まります。暑い日が続くと、食欲がなくなり、夏バテになりやすくなります。夏休み中も元気に過ごすためのポイントをおさえておきましょう。

お知らせ・・・夏休み明けの給食は、8月26日(水)から始まります。

☆ ^{なつ}夏バテにならないために ☆

はやね はやお あさ
早寝・早起きをして朝ごはんを
^た
食べよう



毎朝、決まった時間に眠り、
しっかり朝ごはんを食べる
ことで、生活リズムが崩れに
くくなります。

つめ ^{ちゅうい}
冷たいもののとりすぎに注意



冷たいものは、とりすぎ
ると胃や腸に負担がかか
るため、食欲が低下してし
まいます。

まえ すいぶん
のどがかわく前に水分をとろう

「のどがかわいた」と感じた時には、
すでに水分が失われています。糖分
が含まれていない水や麦茶などで
水分補給しましょう。



えいよう ^{なつやさい} ^た
栄養たっぷりの夏野菜を食べよう

太陽の光をたっぷり浴び
て育った夏野菜は、日焼け
をした肌の回復力を高め
る効果があります。



手作りスポーツドリンクを作って、熱中症を予防しよう！

材料(4人分)

水 1リットル
塩 3g
砂糖 40～50g
レモン汁 少々

作り方

1. 水に塩、砂糖を加えて溶かす。
2. レモン汁を加える。



<6月の一枚>



24日(水)の献立

- ・ぎゅうにゅう
- ・ごはん
- ・ぎんざけのしおやき
- ・かぶとキャベツのあさづけ
- ・さつまじる

銀鮭は、私たちの住んでいる宮城県の
金華山沖で養殖された「金華銀鮭」を使
っています。金華山沖は世界三大漁場と
も呼ばれ、潮の流れが早いので、栄養豊
富な海で育った銀鮭は程よく身が引き締
まり、脂がのっています。