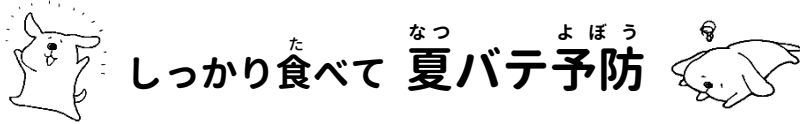


きゅう しょく 給食だより

令和7年度
宮城県立石巻支援学校

いよいよ夏本番です。熱中症や夏バテが心配ですね。特に子どもの場合は、体温調節機能や水分の代謝機能が未熟なため、脱水になりやすいといわれています。家族みんなで規則正しい生活や栄養バランスの整った食事、水分補給を心掛け、暑い夏を元気に過ごしましょう。



しっかり食べて 夏バテ予防

夏バテ予防には、バランスのとれた食事と水分補給、十分な睡眠をとることが大切です。暑いと食欲も衰えがちですが、しっかりと食べ



ないと悪循環になってしまいます。また、冷たいものとり過ぎは、胃腸の機能を弱めてしまうので注意が必要です。旬の夏野菜や食欲を増す香味野菜などを上手に取り入れながら、しっかりと食べられるようにしましょう。

また、夏はそうめんなどの麺類が中心の食事が多くなっています。さっぱりと食べやすい麺類には、卵や肉、野菜などで、たんぱく質やビタミンを補いましょう。

飲み物以外の水分補給も

水分は飲み物だけではなく、食事や野菜、果物などからもとることができます。夏野菜は水分やカリウムをたくさん含んでいるものが多く、体の中からクールダウンする働きがあります。



スープ



きゅうり



なす



トマト



すいか

いつ飲む？ のどが渴いたと感じた時には、すでに水分が不足しています。のどが渴いていなくても、こまめに水分をとりましょう。



何を飲む？ 基本は水やお茶にしましょう。スポーツドリンクやジュースは糖分が多く、むし歯や肥満の原因になります。大量に汗をかいた時にはミネラルも補給する必要があるため、スポーツドリンクは適度に活用しましょう。



飲む量は？ 運動をする30分前は250～500mLの水分を摂取し、運動中は200～250mLを1時間に2～4回飲むことがおすすめです。



経口補水液 (OS-1) とは？

軽度から中等度の脱水症において、水分と電解質をすばやく補給するのに適した飲料です。他の飲料よりもナトリウムやカリウムが多いため、普段の水分補給には向きませんが、脱水を起こしている場合は効果的です。

7月 季節の行事食

7月7日 (月) 七夕



そうめんは七夕の行事食です。そうめんが天の川や織姫が織っていた織物を連想させることから、行事食として定着したといわれています。

給食では、宮城県白石市の特産品である温麺と星型の麩やオクラを使った「七夕うーめん汁」が登場します。

7月19日 (土) 土用の丑の日

うのつく食べ物



うなぎを食べる風習があります。ほかにも「う」のつく食べ物を食べると夏バテしないという言い伝えがあり、昔から食べられています。

給食では16日にうなぎの代わりに蒲焼き風のいわしが登場します。

がっこう 学校での食育

6月の食育掲示板では、よく噛むことの8大効用「ひみこのはがいぜ」について紹介していました。中学部の3年生さんは、掲示物を使って1つずつ効果を確認し、歌を歌って、歯と口の健康の学習に取り組んでいました。

