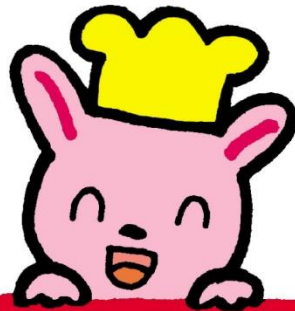
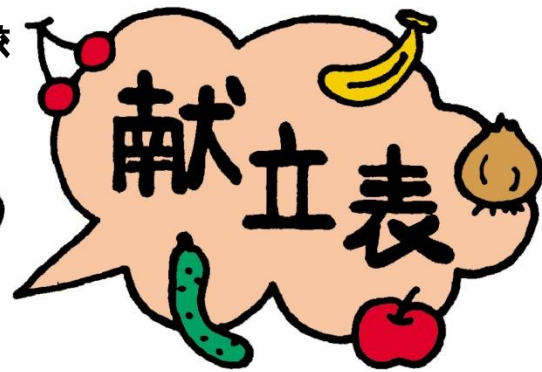




7月

久里浜特別支援学校



月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

今月の給食目標:

「牛乳を飲もう」



1日

スティックパン (2しゅるい)
※4年生以上には、+はいがロールパン
にんじんポターージュ
まぐろチーズカツ (トマト、ブロッコリー)
えだまめのサラダ、ヤクルト

2日

わかめごはん (わかめ、りんご、バナナ、いちご)
みそしる、にざかな (アカウオ)
きんしたまごのあえもの
げんきヨーグルト

5日

ごはん、みそしる
ぶたにくとキャベツのいためもの
じゃがいものサラダ
くだもの (すいか)

6日

ごはん、みそしる
マーボー豆腐、タラモサラダ
すだちゼリー

7日 たなばたこんだて

そうめん、めんつゆ
てんぷらもりあわせ (エビ、加い、ナ
加、チャ、ピマツ、ダ、イソカ)
タコのすのもの、たなばたゼリー

8日

むぎごはん、みそしる
ハンバーグ (インゲン、ニンジン、ジャガイモ)
ポテトサラダ、くだもの (すいか)

9日

ひやしちゅうかさば (ちゅうかさ、ササミ、
ハム、タマゴ、キャベツ、トマト、ニンジン)
ぎゅうにゅう
じゃがいものいためもの
(ジャガイモ、ピーマン、ピーマン)
かぼちゃのマフィン

12日

ごはん、たまごスープ
チンジャオロウスウ
ブロッコリーのたらマヨあえ
ぎゅうにゅう

13日

ごはん、みそしる、ふりかけ
ポテトとおこめのさざみカツ
(トマト、ブロッコリー)
とうがんのそぼろあんかけ
ぎゅうにゅう

14日

げんまいごはん、みそしる
サケのしおやき
ぶたにくとじゃがいものいりに
(ジャガイモ、ピーマン、ニンジン、タマゴ、
オリーブオイル)
くだもの (すいか)

15日

ひやしたぬき (オムレツ、キャベツ、
ニンジン、トマト、ハム、タマゴ、わかめ)
ぎゅうにゅう
だいがくかぼちゃ
ゆでとうもろこし

16日

しゅうぎょう しき
終業式

平均栄養価：熱量 644Kcal / たんぱく質 27.3g

でかけるときは、
「ぼうし」「ハンカチ」
「みず」をわすれずにね!



こまめに みずや
むぎちゃを
のみましょう!
ジュースは
のみすぎに
ちゅうい!



てあらいは、「1かい 20びょう」または
「10びょう×2かい」



◎ 夏休み：7/17～8/31まで ※ 9月分の欠食は、7月16日(金)までに
◎ 2学期の始業式：9/1(水) 担任に連絡してください。

しょうどくをして、
バイキン バイバイ!

7月

久里浜特別支援学校

給食目標：「牛乳を飲もう。」

食育目標：「水分(お茶・水)をこまめにとろう。」

日ごとに増していく蒸し暑さに、本格的な夏の訪れを感じます。マスク生活にも慣れたとはいえ、やはり暑い日はつらいですね。周りの人と距離が取れるときはマスクを外す、こまめに水分をとるなど、無理をしないようにしましょう。

さて、もうすぐ待ちに待った夏休みです。休みが続くと、だらだらと夜ふかしをしてしまったり、寝坊して朝ごはんを食べられなかったり、生活リズムが崩れやすくなります。学校があるときと同じように、早寝・早起きを心がけて、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとることが大切です。

ぱくぱく

食育通信

第158号

栄養教諭 中田 秀子



7/1~8/31「熱中症予防強化月間」です!

気温の高い日が続く7月1日~8月31日は、国が定める「熱中症予防強化月間」です。30℃を超えると、熱中症で亡くなる人が増えていき、35℃を超える猛暑日は特に注意が必要です。暑い夏を元気に過ごせるよう、以下の3つのポイントを参考に、熱中症予防を徹底しましょう。

水分補給のポイント 「水や麦茶を、少しずつ・こまめに飲みましょう。」

<p>喉が渴いていなくても、1時間ごとにコップ1杯!</p> <p>起きた時、入浴の前後、寝る前にも</p>	<p>汗をたくさんかいたときは塩分も忘れずに</p> <p>スポーツドリンク、0.1~0.2%の食塩水、梅干し、塩飴など</p>
--	--

★炭酸飲料などの甘い飲み物を飲み過ぎると、肥満や糖尿病、むし歯の原因になります。また、食事が食べられなくなり、夏バテの原因になることも。普段の水分補給には、甘くない飲み物を選びましょう。

体調管理のポイント ※こんな人は、熱中症のリスクが高まるので注意が必要です。

<p>朝ごはん抜き</p> <p>No!</p>	<p>睡眠不足</p>	<p>風邪など体調が悪い</p> <p>ゴホゴホ</p>	<p>肥満・太り気味</p>
--------------------------	-------------	------------------------------	----------------

★熱中症を予防するには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。体調が悪いときは無理せずに休みましょう。

暑さを避けるポイント ★日ごろから適度な運動で汗をかき習慣をつけておくことで、体が暑さに慣れて、熱中症になりにくくなります。

<p>涼しい服装をする</p>	<p>帽子や日傘の活用 日陰へ移動する</p>	<p>周りの人と十分な距離がとれるときはマスクを外す</p>	<p>室内ではエアコンを使用する</p> <p>こまめな換気も忘れずに</p>
-----------------	-------------------------	--------------------------------	---

夏休みの食生活 気をつけたいポイント

やさい(野菜)をしっかり食べよう

なんでも食べて丈夫な体をつくろう

つめ(冷)たいものとり過ぎに気をつけよう

七夕には、夜空に浮かぶ天の川や、織姫の紡ぐ糸に見立てて「そうめん」が食べられています。暑くて食欲がわかないときでも、ツルツルと喉を通りやすく、この季節にぴったりの食べ物ですね。

日本には、全国各地にご当地そうめんがあります。それぞれ味わいが異なりますので、機会があれば、ぜひ食べ比べてみてください。

すいぶん(水分)補給をこまめにしよう

みんなで食事をする機会をつくろう

伝統的な製法で作られる 手延べそうめん

- 三輪そうめん (奈良県)
- 播州そうめん (兵庫県)
- 半田そうめん (徳島県)
- 小豆島そうめん (香川県)
- 島原そうめん (長崎県)