

給食だより 7月

都立田無特別支援学校

あと1か月ほどで夏休みです。夏休み中は、給食がないため、骨や歯を作るために必要なカルシウムが不足しがちです。意識して1日1杯の牛乳を飲んだり、ヨーグルトを食べたりしましょう。チーズや小魚（ししゃもやちりめんじゃこなど）にもカルシウムは含まれていますが、塩分も多く含まれていますので、いろいろな食品からカルシウムを摂るようにしましょう。

生活習慣をととのえて夏ばてを防ごう

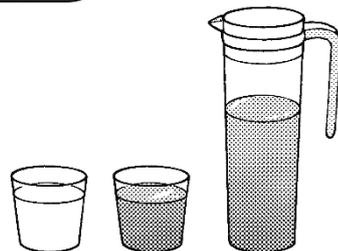
暑い日が続くと、食欲がない、だるい、よく眠れないなどの「夏ばて」が起こりやすくなります。

夏ばてを防ぐためには、栄養バランスのよい食事を毎日3食しっかりと食べる、こまめに水分補給をする、早起き早寝をすることが大切です。夜ふかしや朝寝坊をしたり、朝ごはんを抜いたりしないで、休みの日も学校のある日と同じように、規則正しい生活を心がけて、夏を元気に過ごしましょう。



ふだんの水分補給は「水」か「麦茶」

暑い日は、知らず知らずのうちに汗をかいていることが多いので、こまめな水分補給が必要です。ふだんの水分補給は、水や麦茶などにします。激しい運動などで大量に汗をかく時には、塩分が含まれているスポーツ飲料などを飲むようにします。ただし、糖を多量に含むものもあるので、飲み過ぎには注意しましょう。



七夕の行事食 そうめん

7月7日は七夕です。七夕の時に食べるそうめんは、奈良時代に中国から伝わってきた「素餅」（小麦粉と塩と水でつくったもの）が原型といわれています。

