

7月食育だより

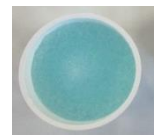
名古屋市立
西特別支援学校

気温が高い日が続いているので、体調をくずしやすくなる季節です。水分補給も大切ですが、食事をしっかりとることも大切です。朝、昼、夕の3回の食事をしっかりととり、元気に過ごせるようにしましょう。

今月の献立から

☆ 新献立 かき氷・・・1日（火）

さわやかなソーダ味のかき氷です。



☆ ふるさと献立 ～ふるさと名古屋（愛知）の食べ物を知ろう

とうがん汁・・・15日（火） とうがんは、愛知県の特産物です。

☆ セレクトデザート（青りんごゼリー・グレープゼリー）・・・7日（月）

青りんごゼリーかグレープゼリーのどちらかの、選んだ方のデザートを食べます。

献立紹介

牛肉とトマトの夏ごはん・・・9日（水）

【材料（一人分）】

牛肉	30 g
にんじん	20 g
たまねぎ	40 g
トマト（缶）	25 g
さやいんげん	5 g
なす	20 g
にんにく	0.3 g
サラダ油	0.3 g
塩・こしょう	少々
コンソメの素	0.5 g
砂糖	0.1 g
トマトケチャップ	6 g
水	10～20 g

【作り方】

- ① にんじんはいちょう切り、たまねぎは細切り、にんにくはみじん切りにする。
- ② なすは1 cmくらいのいちょう切りにし水にさらしてあくをぬく。
- ③ トマトは汁を切る。
- ④ さやいんげんは2 cmくらいに切りゆで、流水でさまし水切りする。
- ⑤ 油を熱し、にんにくをいため、牛肉・にんじん・たまねぎ・なすの順に塩・こしょうをしながらいため、水・トマト・砂糖・トマトケチャップを入れ煮込む。
- ⑥ さやいんげんを入れさらに煮る。
- ⑦ ごはんにかけて食べる。



【6月の給食費について】

小学部：5,607円

小学部 牛乳なし：2,743円

中・高等部：6,237円

中・高等部牛乳なし：4,431円

※ 給食をカットされた場合は、単価×カットした食数分が減額となります。

※ 引き落とし日は、7月4日（金）です。

※ 7月の引き落としは1回なので、期日までに入金をお願いします。

夏に心がけたい食事のとり方

① 1日3食、しっかり食べよう!



食事は1日のエネルギーのもとです。食事の回数が減ると、栄養が不足しがちになり、夏バテしやすくなります。とくに、1日の始まりである朝食は毎日しっかり食べるようにしましょう。



② 冷たいものの食べ過ぎや飲み過ぎに注意しよう!



冷たいものばかり飲むと、胃腸の働きが悪くなってしまうことがあります。またジュースには糖質が多く、飲み過ぎると余計にのどが渇きます。普段の水分補給は、水か麦茶で少量をこまめに行うようにしましょう。



③ 旬の夏野菜をたくさん食べよう!



太陽の光をたくさん浴びて育つ夏の野菜には、体の抵抗力を高める「ビタミンA」や、暑さのストレスに体が負けないようにする「ビタミンC」をたくさん含むものが多く、水分も多いです。水分には体の熱を下げる役割もあります。

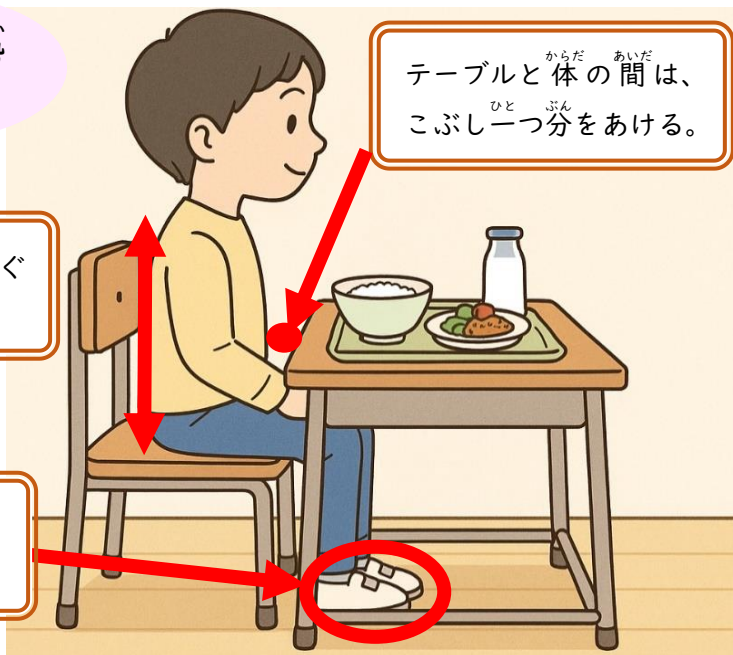


*** 正しい姿勢で食べましょう ***

正しい姿勢とは?

背中をまっすぐにする。

足の裏を床につける。



テーブルと体の間は、こぶし一つ分をあける。

正しい姿勢で食べると...

- ① 胃腸が圧迫されない
ので消化がスムーズ
- ② あごの位置が安定するのでかみやすくなる。
- ③ 食べ物ののどの通りをよくし、飲み込みやすくなる。