

給食だより



令和5年度 7月号

愛知県立小牧特別支援学校

暑さが日々増していき、本格的な夏がすぐそこまで来ています。今月は28日まで給食があります。暑さで夏バテしないように、早寝・早起き・朝ごはんの規則正しい生活を送り、楽しみがいっぱいの夏休みを元気に迎えましょう！

さて、今月号では、熱中症を予防するための水分補給、夏野菜の栄養について紹介します。



正しい水分補給で熱中症を予防しましょう

暑くなると、たくさん汗をかきます。汗をかくと、水分と一緒にミネラルも体から出てしまいます。ミネラルは、ナトリウム、カルシウム、鉄などの栄養素のことで、さまざまな体の機能を調整しています。汗をかいたときは、水分だけでなくミネラルをしっかりとることが大切です。

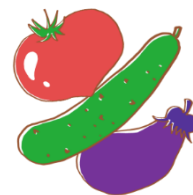
水分補給、5つのポイント！

- ① のどが渇く前に飲みましょう。
- ② 室内でも屋外でも、こまめに飲みましょう。
- ③ 飲み物は傷まないように涼しい場所で保管しましょう。
- ④ 普段は水やお茶、たくさん汗をかいたときはスポーツドリンクを飲みましょう。牛乳も熱中症の水分補給に効果的です。
- ⑤ ごはんや汁物、夏によくとれる野菜など、水分の多い食べ物とともに、塩分、ミネラルを上手にとりましょう。



栄養満点！夏野菜

夏になると、色とりどりのきれいな、おいしい野菜がたくさんできますね。太陽の光をいっぱい浴びた野菜たちは、私たちの健康を守ってくれます。どの野菜にも、夏を元気に乗り切るために必要なビタミンCやカリウムなどの栄養や、水分が豊富です。積極的に食べるようにしましょう！



☆8月～9月始めの欠食について☆

8月は、30日から給食開始です。8月30日から9月8日までの欠食は、7月28日までにお知らせください。

