

給食だより



令和6年度 7月号

愛知県立小牧特別支援学校

梅雨が明けると夏本番を迎えます。この時季は、体が暑さに慣れていないため熱中症になりやすく、注意が必要です。食欲がないときもあるかもしれませんが、朝ごはんをしっかりと食べて登校し、こまめに水分を補給するようにしましょう。



水分とミネラルをしっかりとろう

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。牛乳やスポーツドリンク、具だくさんのスープは、水分と一緒にミネラルもとることができるのでおすすめです。

ナトリウム

塩分の調整や筋肉の働きに関係します。不足すると、めまいがしたり、ふらつきたりします。

マグネシウム

体温や血圧を調整し、カルシウムと一緒に骨や歯を強くします。

カリウム

体にとって過剰なナトリウムを、汗や尿として排出する役割があります。

汗に含まれる
主なミネラル



カルシウム

神経の働きや、骨や歯を作るのに欠かせません。体の成長やけがの回復にも関わります。

鉄

酸素を運ぶ細胞であるヘモグロビンの材料です。不足すると、貧血になったり頭痛がしたりします。

フローズンヨーグルト



アイスクリームのようなヨーグルト。半解凍で食べるとおいしいです！カルシウムたっぷりです。

バナナのレアチーズ



バナナ風味でなめらかな口当たり！カップに入ったレアチーズケーキです。食物繊維が豊富です。

7月24日、
8月5日は、
「土曜の丑の日」



☆欠食について☆

9月は2日から給食開始です。2日から13日までの欠食は、8月5日出校日までにお知らせください。