令和４年７月号
愛知県立岡崎聾学校

今月の目標　夏の食生活を考えよう

１学期もあとわずかとなり、いよいよ、夏休みが始まります。学校が休みになると夜更かしや朝寝坊をして朝食を抜いたり、おやつを食べ過ぎたりと、食生活が乱れやすくなります。規則正しい生活と栄養バランスのよい食事で、夏休みを過ごしましょう。

夜ふかしをしない

冷房に気をつけよう

夏ばて予防　夏の食生活チェック

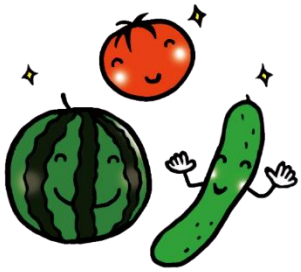
1 冷たいものの飲みすぎや食べすぎに注意

冷たいアイスやジュースばかり飲んでいると、おなかが冷え、胃腸の調子がおかしくなります。また冷やし中華やそうめんだけでは栄養がかたよってしまいます。

2 朝ごはんをしっかり食べよう

１日3回の食事は生活のリズムを整えるのに大事なはたらきをします。とくに朝ごはんは１日を元気に始めるための大切な食事です。ご飯やみそ汁は夏の水分補給に役立ちます。

3 夏野菜をたくさん食べよう



太陽をたっぷり浴びた夏の野菜やくだものにはビタミン類、ミネラル（無機質）、そして水分がたっぷりです。食事だけなく、すいかや生きゅうりはおやつにもいいですよ。

4 牛乳も忘れずに飲もう

夏休みに入ると飲まなくなる人もいるようです。成長期の吸収率のよいカルシウム源として、夏のスタミナ補給として、おやつや食事のとき飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚などで補いましょう。

うのつく食べもの

土用の丑の日は７月23日です。
うのつく食べものを食べて、夏を乗り切りましょう！

給食室から

夏休み期間中、給食室は点検や清掃の作業に入ります。そして休み明け、日焼けしてたくましくなった子どもたちと再会し、２学期も元気に給食をスタートしたいと思っています。