令和５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

いよいよ夏休みです。気温が高く、蒸し暑い日が続くと体の機能も低下し、食欲も衰えがちになります。規則正しい生活と１日3回、栄養バランスのとれた食事をすることに気を配り、夜ふかしせずによく寝てしっかり１日の疲れをとって、楽しい夏休みを迎えましょう。

夏の食事のポイント８ヵ条

夏を元気に過ごすための、食事面からの8つのポイントです

な

生ものや肉の生焼けに注意。中までしっかり火を通してから食べよう。

つ

冷たい物はほどほどに食べよう。取り過ぎはお腹を壊します。

や

おやつばかり食べないで、時間と量を決めてから食べましょう。

す

酢の物や梅干しは気分をさっぱりさせ、体をリフレッシュしてくれます。

み

栄養のはたらきの緑のグループの食べ物（特に野菜）をたっぷり摂りましょう。

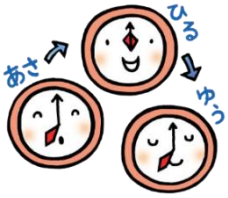
の

飲み物は水か麦茶でこまめに水分補給。できれば牛乳も１日１回は飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚で。

しょく

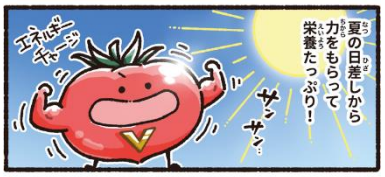
食事では好き嫌いせず、よく噛んで。栄養のバランスも考えて、美味しくいただきましょう。

じ



時間を決めて１日３食。規則正しい食事の時間がよい生活リズムをつくります。

夏野菜レンジャー参上



夏野菜をたくさん食べて暑さに負けず元気にすごしましょう！

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。