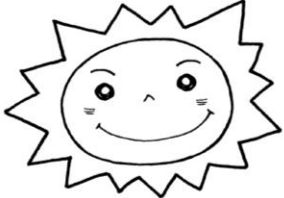
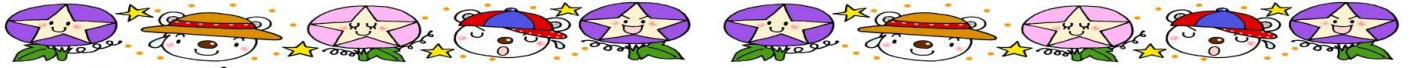


給食だより

平成30年度 7月号
 大子特別支援学校

今年の梅雨は、あまり雨が降らず、晴れの日が多かったですね。
 梅雨があけると子供たちの待ちに待った夏休み！！
 大子町は、とても暑い地域ですので、栄養と睡眠をしっかりとって元気に過ごしましょう。

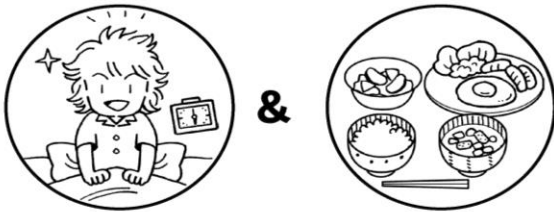


夏の食生活を見直して 元気にすごしましょう！



元気ポイント1

まずは早起き & 朝ごはん



元気にすごすためには、早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。また、生活リズムをととのえるためにも毎日続けることが重要。まずはこの2つをしっかりと守るようにしましょう。



朝寝坊 & 朝ごはんめくでは…
 1日のスタートが遅いと、生活リズムがくずれるので気をつけましょう。



元気ポイント2

上手に水分補給をしよう！

汗を多くかく夏場は上手な水分補給が必要です。冷房がきいた室内では水や麦茶で十分でしょう。一方、外遊びや運動の時には、事前や途中でこまめに水分補給することが大切です。また、汗をたくさんかく時はミネラルを補給するために、スポーツドリンクを薄めて飲むなどの工夫も必要です。



元気ポイント3

間食は時間と量を決めて！

間食を食べ続けていると、三度の食事が食べられなくなったり、夏ばての原因になったりしてしまいます。間食は時間と量を決め、食べ終わったら歯みがきをして、だらだら食べ続けないようにしましょう。

夏野菜を たくさん食べよう



ピーマン

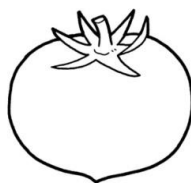


花は？



独特の香りと苦みがあり、ビタミンCが多い野菜。赤や黄色のカラフルなピーマンは甘みがあるのが特徴。

トマト



花は？



真っ赤な色には栄養成分（リコピン）がいっぱい。老化を防止したり、病気を予防したりする働きがあります。



なす



花は？



鮮やかな紫色の皮には、抗酸化成分のナスニン（ポリフェノールの一種）が多く含まれています。

6/5(火) 小学部の給食体験にご参加いただきありがとうございました。いつもと違う子どもたちの給食の様子をご覧頂き、「家では食べないのに給食では食べていてびっくりしました。」とおっしゃる保護者の方もいらっしゃいました。

