



7月給食だより



平成28年

三重県立盲学校

梅雨が明けると、いよいよ夏本番です。

この季節、太陽の光をいっぱいにあびて、真っ赤に育ったトマトやむらさき色があざやかなナス、みどり色のきゅうり、色とりどりのピーマンなど、夏野菜のおいしい季節です。

中国には“医食同源(いしょくどうげん)”という、人の健康を保ったり、病気を治したりするための医療と食事が、同じ役割だといった意味のことばがあります。暑さのため食欲が低下しがちな夏こそ、色あざやかな野菜をたっぷり食べて、からだの調子を整えましょう。

今月の給食は夏野菜がたっぷりです。

みなさんも、毎日の献立で、夏野菜を探してみてくださいね！



今月の目標 **朝ごはんをしっかりとべよう！**

◎朝食は午前中の活動を支えるエネルギー源です。

朝食を食べないで学校や仕事に出かけるのは、いわば、ガソリンを入れずに自動車を走らせるようなものです。

体の動きが悪いだけでなく、脳のはたらきに欠かせない、ブドウ糖の不足で頭のはたらきも、にぶってしまいます。健康生活の第一歩は朝食をしっかりと食べることからスタートしましょう。



「起きてすぐには食べられない」
「規則正しい時間に、家での食事をとっていても、朝はなかなか…」そんなお悩みもあるかもしれません。
朝起きてすぐは、脳もまだ眠ったままです。脳が目覚めるには少し時間がかかります。その間にお手伝いをするのはどうでしょうか？
ミニトマトのヘタをとったり、野菜をちぎったり、ビンのフタをあけたり・・・
朝ごはんは、一日の動きの源です。
しっかりと食べて元気に登校してきてください！



◎7月21日(木)はセレクト給食です。

「エビフライ丼」か「かつ丼」のどちらかを選んでもらいます。



<みえ地物一番給食の日>

7月14日(木)は伊賀名張メニューです。

- ・名張牛汁
- ・伊賀の豆腐田楽
- ・名張まんじゅう

皆さんの出身地の美味しい伝統食が登場します。お楽しみに！



夏休みの食生活

1学期が終わると、楽しい夏休みがやってきます。夏は、冷たいジュースやのどごしの良い冷たい麺、アイスクリームなどがおいしい季節ですね。夏の暑さで、さっぱりしたものや甘いものばかりを食べがちになりますが、夏バテになる原因でもあります。

積極的に水分をとることはとても大切ですが、夏のカラフルな野菜は、水分が多く、体内にこもりがちな熱をとってくれる働きをします。そして夏バテに効果のあるビタミンB群が豊富なうなぎや豚肉、大豆食品。また、調味料ではさっぱりとした、レモンや酢などを使って、夏バテ知らずの楽しい夏休みをお過ごしください！

