



(毎月19日は食育の日)

食育だより



茨城県立鹿島特別支援学校

今月の食育目標

よくかんで食べよう。暑さに負けない食事をしよう。

もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みです。暑さに負けない食生活を心がけて元気にすごしましょう。そして、夏休みにしかできないようないろいろなことにチャレンジをして、楽しい思い出をたくさんつくりましょう。

夏ばてしていませんか？

夏ばてとは、夏の暑さが関係して起こる

さまざまな症状のことをいいます。

主な症状は、全身の倦怠感や意欲の

低下、頭痛、めまい、食欲不振、下痢・

便秘などです。

暑さを乗りきるために

夏ばての対策を行いましょう。



夏を元気にすごすための夏ばて対策

こまめに水分補給をしよう



のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事をとろう



主食、主菜、副菜、汁物を、バランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう



冷たいものばかりではなく、温かいものもとりましょう。

しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとりましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう



体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけるようにしましょう。

給食レシピ紹介

スタミナ焼き



<材料 (1人分)>

豚肉	こま肉	25 g
たまねぎ		20 g
キャベツ		30 g
おろしにんにく		0.5 g
オイスターソース		0.1 g
しょうゆ		4 g
こしょう		0.03 g
砂糖		0.4 g
みりん		0.8 g
酒		1 g
ごま油		1.5 g
いりごま		1.3 g

<作り方>

- ①たまねぎをくし型切り、キャベツをざく切りにする。
- ②フライパンにごま油とにんにくを入れ、香りが出たら豚肉を炒める。(強火)
- ③②に①を入れ、炒める。
- ④③が全体に火が通ったら、調味料を入れる。
- ⑤最後にいりごまを振りかけたら完成。



豚肉のビタミンB1で疲労回復!

ビタミンB1は、体の中で糖質からエネルギー産生を助ける働きがあります。アリシン(ビタミンB1を助ける栄養素)を含む玉ねぎと料理をすることでビタミンB1を効率よく摂ることができます。夏はさっぱりとしたそうめんやそばなどの炭水化物が多い食事になりがちなので、ビタミンB1が不足してだるさや疲労感につながる恐れがあります。ビタミンB1をしっかり摂れると元気に過ごせます。

1学期最終日の給食で登場した、『スタミナ焼き』です。スタミナをつけて夏を乗り切ってほしいと思いを込めました。1枚肉に調味料を漬け込んで焼くのもおすすめです。

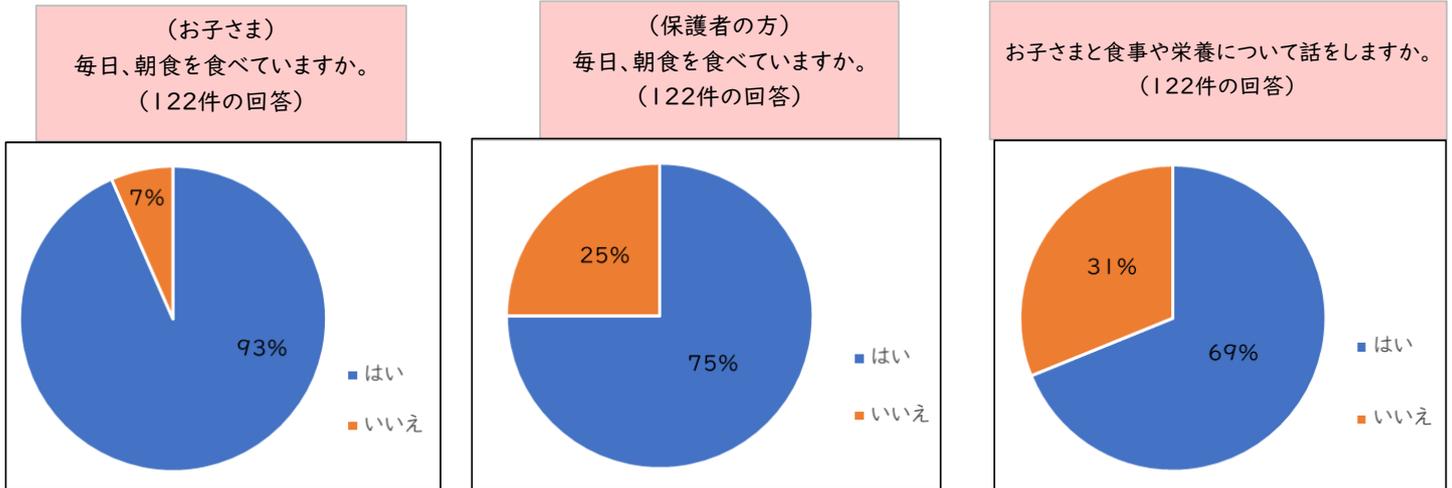


学校給食は、栄養バランスが良いことはもちろんのこと、地場産物の活用や郷土料理、行事食等を意識した献立作成を行っています。給食の献立で気になるメニューがありましたら、連絡帳等とおしてお伝えしたいと思いますので、ご連絡ください。

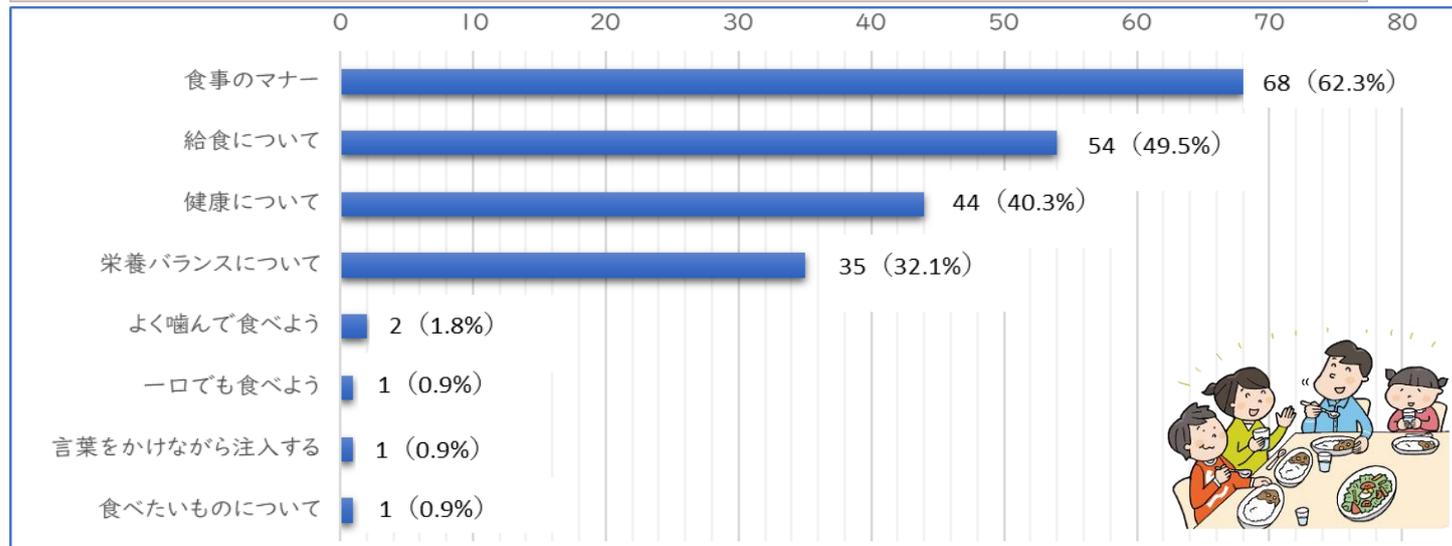


令和6年度 食生活に関するアンケート集計結果報告

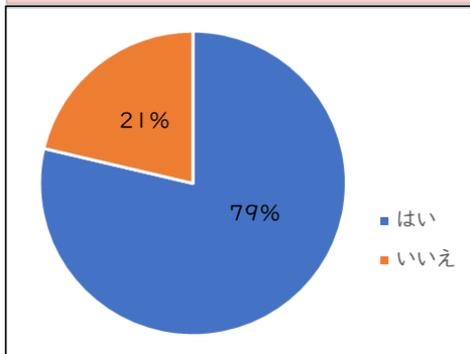
〇6月に実施した食生活に関するアンケートの集計結果について(122件)



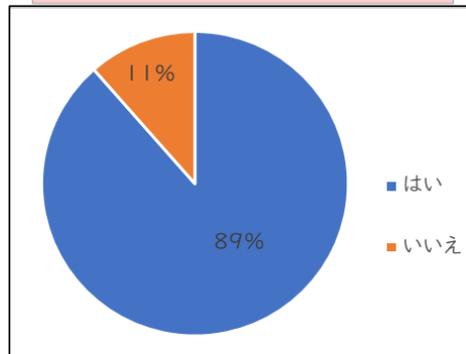
『お子さまと食事や栄養について話する』と答えた方に伺います。どのような内容の話をしますか。(複数回答可)(109件の回答)



給食で茨城県の食材が使われていることを知っていますか。(122件の回答)



献立表や食育だよりを見えていますか。(122件の回答)



お忙しい中、アンケート調査にご協力いただきありがとうございました。今後ともよろしくお願ひします。次回は12月に実施予定です。



給食の時に、栄養教諭から牛乳についてや、飲み物の砂糖の量についての話をしました。牛乳を飲むことは熱中症対策になることや、将来健康な骨でいるためには、カルシウムを骨の中に貯めておく必要があることなどを学びました。飲み物の砂糖の量については、砂糖が入ったペットボトルを見て、砂糖の量の多さにびっくりしていました。のどが渇いたときに、ごくごく飲む飲み物は、お茶や水、麦茶などが良いと実感していました。

