



食育だより

令和5年7月号

県立水戸飯富特別支援学校

日差しが強くなり、夏らしい気候になってきました。熱中症や夏バテにならないように水分や食事をしっかりと摂り、規則正しい生活を心がけましょう。

今月の給食目標は、「朝食をきちんと食べよう・暑さに負けない食事をしよう」です

朝食で3つのスイッチオン



体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

朝食は、1日の元気の源です。時間がない朝でも何か口にする習慣を身に付けましょう。

食欲がない時こそしっかり食事を摂れるように工夫をしましょう

①ビタミンB₁をしっかり摂りましょう!

炭水化物を体のエネルギーに変えるために必要な栄養素です。豚肉や豆類などに多く含まれています。

②酸味を活用しましょう!

酸味は、だ液や胃酸をたくさん出す効果があり食欲を増進させます。

お酢や梅干し、レモン汁などを活用しましょう。さっぱり食べられるので夏にぴったりです。

③辛味で食欲アップしましょう!

唐辛子の成分の1つであるカプサイシンなどの辛味成分には、胃の運動を活発にする働きがあります。

キムチなどの唐辛子を使用した食品や生姜、カレーなどの辛味を料理にも取り入れてみましょう。

④夏野菜を積極的に食べましょう!

夏が旬の野菜には、水分が豊富に含まれています。トマトやきゅうりなど生のままで手軽に摂れるものも多いので、水分補給もかねて積極的に摂りましょう。



毎月19日は「食育の日」です。食育とは、生きる上での基本である食事について学び、健全な食生活を実践することができる人を育てることです。食育の日には日本の郷土料理を取り入れ、様々な郷土食について食べながら学べるよう取り組んでいます。7月は「奄美大島の味」です!