

給食だより

(毎月19日は食育の日)



平成30年
7月号
茨城県立盲学校

梅雨が明け、いよいよ本格的な夏がやってきます。暑くなると食欲もおとろえがちですが、1日3回の食事をしっかりとって、暑さに負けない体を作りましょう。

夏の食生活、こんなところに気をつけて!



朝ごはんをしっかり食べましょう!

朝ごはんは、1日をスタートさせる大切な食事です。ご飯や汁物のおかずからも暑い夏には欠かせない水分補給ができます。



こまめな水分補給を心がけましょう!

夏の水分補給のコツは「のどがかわく前に少しずつとる」ことです。ふだんは、水や麦茶などでとるのがよいでしょう。



夏野菜をたっぷり食べましょう!

夏の太陽を浴びて育った夏野菜からは、ビタミンや無機質(ミネラル)がとれます。水分も多く「食べる水分補給」になります。また、「大葉(しその葉)」や「みょうが」などの夏が旬の香味野菜は、さわやかな香りとアクセントの効いた味で食欲を増してくれます。旬の夏野菜を上手に使いましょう。



肉や魚など主菜のおかずをしっかり食べましょう!

のどごしのよいめん類や冷たいサラダばかり食べていては、栄養のバランスが崩れてしまいます。香味野菜や香辛料を効かせた料理などを取り入れ、主菜のおかずをしっかり食べましょう。

親子給食を実施しました!

6月14日に幼稚部の親子給食が実施されました。当日の給食は、お楽しみ献立と重なって幼稚部のリクエスト献立を食堂で保護者の方と一緒に食べました。盲学校の給食を実際に食べて知っていただくと同時に幼児の給食を食べる様子を見ていただく良い機会になりました。

